Voeding en acne

Suiker, zuivel, chocolade en eiwitshakes

Het doel van deze folder

Deze folder is voor jongeren en volwassenen met acne, en voor ouders. Je leest wat voeding wel en niet doet bij acne, waar je op let en waarom een streng dieet niet nodig is.

Voeding en acne

De richtlijn van de dermatologen voor acne zegt dat er weinig bewijs is voor een bepaald dieet of voor supplementen. Gezond en gevarieerd eten wordt aangeraden. Bij sommige mensen speelt voeding wel een rol.

Snelle suikers

Eten met veel snelle suikers laat je bloedsuiker snel stijgen. Je lichaam maakt dan meer insuline en groeistoffen. Die zetten de talgklieren aan. In onderzoek verminderde acne iets bij mensen die minder snelle suikers aten. Het effect is klein tot matig.

- Kies volkoren producten, peulvruchten en groente in plaats van snoep, frisdrank en wit brood.
- Eet koolhydraten samen met eiwit en gezond vet. Dan stijgt je bloedsuiker minder snel.
- Een mediterraan voedingspatroon past hier goed bij.

Zuivel

Bij sommige mensen hangt zuivel samen met acne, vooral magere melk. Dat blijkt uit onderzoek naar groepen mensen, en het verband is zwak. Het is niet bewezen dat zuivel acne veroorzaakt. Ook worden er geen hormonen aan melk toegevoegd. Je hoeft zuivel dus niet zomaar te schrappen.

Denk je dat melk je acne erger maakt, dan kun je een paar weken minder nemen en kijken wat er gebeurt. Vervang de zuivel dan door producten met genoeg calcium, vitamine B2 en vitamine B12, zoals een verrijkt plantaardig alternatief.

Eiwitshakes

Eiwitshakes op basis van wei kunnen acne veroorzaken of erger maken. De dermatologen raden ze af bij acne.

Chocolade en vet eten

Vet eten en chocolade veroorzaken op zich geen acne. Bij mensen met aanleg voor acne kan veel chocolade misschien een klein beetje uitmaken. Waarschijnlijk komt dat vooral door de suiker en melk in chocolade. Een reep af en toe hoeft niet weg.

Streng diëten

Een streng dieet wordt afgeraden bij acne. Het kost veel moeite en de winst is klein. Vooral bij jongeren geeft het kans op problemen met eten. Merk je dat je steeds meer weglaat of veel met eten bezig bent, praat er dan over met je huisarts.

Supplementen en huidverzorging

- Zink, omega-3 en probiotica zijn geen bewezen behandeling van acne.
- Was je huid mild met lauwwarm water en een zeepvrije wasemulsie, zonder schrobben.
- Kies producten en make-up die de poriën niet verstoppen. Op de verpakking staat dan vaak niet-comedogeen.
- Was je huid na het sporten en knijp puistjes niet uit.

Neem contact op met je huisarts bij:

- acne die niet beter wordt met de behandeling
- acne met littekens of pijnlijke bulten
- acne die je erg dwarszit of somber maakt
- een onregelmatige menstruatie of veel haargroei naast je acne
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- twijfel: twijfel is genoeg reden

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.