Voeding en de huid in het kort

Het belangrijkste op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over voeding, leefstijl en de huid in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Voeding, leefstijl en de huid en in de folders per onderwerp.

Ruim, met mate en liever weinig

Een gevarieerd patroon met veel plantaardige voeding. Het lijkt sterk op de Schijf van Vijf.

+ Ruim

- groente en fruit
- volkoren graan en aardappelen
- peulvruchten
- gefermenteerde producten, zoals yoghurt en zuurkool
- kruiden, specerijen en thee

= Met mate

- vette vis
- noten en zaden
- olijfolie en koolzaadolie
- yoghurt en kaas
- eieren
- mager vlees of kip

− Liever weinig

- ultrabewerkte voeding, zoals snacks en fastfood
- snoep, koek en frisdrank
- wit brood en witte rijst
- harde vetten
- rood en bewerkt vlees

Wat het is

Voeding en leefstijl kunnen je huid ondersteunen. Ze vervangen de behandeling van je arts niet. Een gezond, gevarieerd voedingspatroon is bijna altijd een goed advies. Een speciaal dieet of supplement is meestal niet nodig.

Zes dingen om te onthouden

- Een wonderdieet voor de huid bestaat niet.
- Laat geen hele voedingsgroepen weg zonder aangetoonde allergie, zeker niet bij kinderen.
- Een supplement heeft alleen zin bij een aangetoond tekort of een landelijk advies.
- Meer vitamines is niet beter. Te veel kan schaden.
- Een detoxkuur reinigt je huid niet. Je lever en nieren doen dat werk zelf.
- Ook slaap, stress, roken, alcohol en bewegen doen ertoe.

Per huidaandoening

- **Psoriasis:** een gezond gewicht, niet roken en weinig alcohol.
- **Eczeem:** elke dag smeren met een vette crème en prikkels vermijden.
- **Acne:** minder snelle suikers. Geen eiwitshakes.
- **Rosacea:** je eigen uitlokkers opsporen en je huid tegen de zon beschermen.

Wie helpt

Je huisarts kijkt naar je klachten en laat zo nodig gericht bloed onderzoeken. De diëtist geeft persoonlijk voedingsadvies en begeleidt een dieet als dat nodig is. Je dermatoloog behandelt je huidziekte.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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.