Voeding en leefstijl bij eczeem

Je huidbarrière beschermen, en waarom weglaten zelden helpt

> **Het doel van deze folder**
> Deze folder is voor mensen met eczeem en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest wat je zelf doet voor je huid, wat voeding wel en niet doet en wanneer onderzoek naar een allergie zin heeft. Het gaat hier om constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem.

Eczeem en de huidbarrière

Bij eczeem werkt de buitenste laag van de huid minder goed. Die laag heet de huidbarrière. Je huid verliest dan sneller vocht en wordt droog, rood en jeukerig. Prikkels en allergenen komen er makkelijker in. Eczeem komt vooral door de huidbarrière en het afweersysteem, met een sterke erfelijke kant. Eten is zelden de oorzaak.

Wat je zelf doet

- Smeer elke dag royaal met een vette crème. Dat is de basis van de behandeling.
- Was met een milde, zeepvrije wasemulsie. Vermijd zeep, parfum en producten met alcohol.
- Douche kort en lauwwarm.
- Draag liever katoen dan wol of synthetische stoffen.
- Zorg voor een koele kamer die niet te droog is. Hitte en snelle wisselingen in temperatuur kunnen eczeem uitlokken.
- Stress kan eczeem erger maken. Ontspanning helpt om de cirkel van jeuk en krabben te doorbreken.

Voeding en eczeem

Eet gewoon gezond en gevarieerd. Laat alleen het eten weg waarvoor een allergie is aangetoond. De richtlijnen van de huisartsen en de dermatologen raden af om op eigen houtje eten weg te laten. Bij de meeste mensen is een voedselallergie niet de oorzaak van het eczeem. Weglaten geeft vooral beperkingen, en bij kinderen kans op tekorten en problemen met eten.

Er loopt in Nederland onderzoek naar een voedingspatroon dat de afweer zou ondersteunen, de ALLADIN-studie. Dat patroon lijkt sterk op gewoon gezond eten. De resultaten zijn er nog niet. Het is dus nog geen bewezen behandeling.

Een echte voedselallergie herkennen

- Je krijgt klachten bij elke keer dat je het eet.
- De klachten komen meestal binnen enkele minuten tot twee uur.
- Vaak heb je klachten op meer plekken tegelijk: huid, buik, luchtwegen.
- De klachten verdwijnen als je het weglaat, en komen terug als je het weer eet.

Een bloedtest alleen is niet genoeg om een allergie vast te stellen. Een allergietest heeft vooral zin bij jonge kinderen met matig tot ernstig eczeem dat niet goed reageert op de behandeling, of bij een duidelijke reactie op een bepaald voedingsmiddel. Dat bespreek je met je arts.

Baby's met eczeem

Bij baby's met eczeem of aanleg voor allergie is het advies om pinda en ei op tijd te geven. Uitstellen verkleint de kans op een allergie niet. Volg hiervoor het advies van het Voedingscentrum.

Supplementen

- Supplementen worden niet standaard aangeraden bij eczeem, ook vitamine D niet.
- Vitamine D kan helpen als je een tekort hebt dat de arts heeft vastgesteld.
- Teunisbloemolie en bernagieolie helpen niet bij eczeem.
- Probiotica helpen niet bij de behandeling van eczeem. Bij baby's met een groot risico verkleinen ze misschien een beetje de kans op eczeem.

Histamine

Je leest soms dat je bij eczeem histaminearm moet eten. Een standaard histaminevrij dieet is niet nodig. Een streng dieet geeft vooral tekorten en stress. Heb je klachten die je hieraan doen denken, bespreek dat dan met je arts of diëtist.

Neem contact op met je huisarts bij:

- eczeem dat niet rustig wordt met smeren en de middelen van je arts
- een duidelijke reactie op een bepaald voedingsmiddel
- plekken met pus, korsten of blaasjes die snel erger worden
- een kind dat een streng dieet volgt of slecht groeit
- veel zorgen over eten, of steeds meer weglaten
- twijfel: twijfel is genoeg reden

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.