Voeding en leefstijl bij psoriasis

Gewicht, roken, alcohol en wat je eet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis. Je leest wat leefstijl doet voor je huid en voor je gezondheid, wat het bewijs zegt over voeding en waarom supplementen niet standaard nodig zijn.

Psoriasis is meer dan een huidziekte

Psoriasis gaat vaak samen met andere aandoeningen: hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes type 2, een hoog cholesterol en somberheid. Hoe ernstiger de psoriasis, hoe groter die kans. Daarom gaat leefstijl bij psoriasis over je huid en over je hele gezondheid.

Een gezond gewicht

Bij psoriasis is het bewijs voor leefstijl het sterkst bij gewicht. Overgewicht maakt psoriasis erger. Heb je overgewicht, dan helpt afvallen. Een paar kilo minder, vijf tot tien procent van je gewicht, kan de behandeling al beter laten werken. Je arts kan je verwijzen naar begeleiding, bijvoorbeeld een diëtist of een leefstijlprogramma via de huisarts.

Wat je eet

Een mediterraan voedingspatroon is het meest aan te raden: veel groente en fruit, volkoren, peulvruchten, vette vis, olijfolie, noten en zaden, kruiden in plaats van zout en weinig rood vlees. Mensen die zo eten, hebben vaker een mildere psoriasis. Dat het eten de oorzaak is, is niet bewezen. Wel helpt dit patroon je hart en bloedvaten.

Strenge diëten worden afgeraden. Denk aan een ketodieet, vasten of het weglaten van tomaat, paprika en aubergine. Glutenvrij eten helpt alleen als je coeliakie hebt.

Roken en alcohol

Roken en alcohol kunnen psoriasis erger maken, vooral psoriasis op de handpalmen en voetzolen met blaasjes. Stoppen met roken verlaagt bovendien je kans op hart- en vaatziekten, en die kans is bij psoriasis al groter.

Stress, bewegen en smeren

- Stress kan psoriasis uitlokken. Bewegen, genoeg slaap, ademhalingsoefeningen of mindfulness kunnen helpen.
- Regelmatig bewegen helpt bij je gewicht en is goed voor je hart en bloedvaten.
- Smeer elke dag met een crème die je huid soepel houdt. Dat vermindert de schilfers en blijft de basis onder elke behandeling.

Supplementen

Er is te weinig bewijs dat vitamine D, visolie of andere supplementen helpen bij psoriasis. Ze worden daarom niet standaard aangeraden. De landelijke adviezen blijven wel gelden, zoals vitamine D voor bepaalde groepen. Slik je supplementen naast je medicijnen, bespreek dat dan met je arts of apotheek.

De vitamine D-achtige crème die de dermatoloog bij psoriasis voorschrijft, is een medicijn voor op de huid. Dat is iets anders dan een vitamine D-tablet.

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.