Voeding en leefstijl bij rosacea

Je eigen uitlokkers opsporen en je huid sparen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met rosacea. Je leest welke dingen rosacea kunnen uitlokken, hoe je je eigen uitlokkers vindt en wat je doet voor je huid.

Rosacea en uitlokkers

Rosacea is een huidaandoening in het gezicht met roodheid, blozen en soms bultjes en puistjes. De huidbarrière werkt bij rosacea minder goed. Bepaalde dingen kunnen een opvlamming uitlokken. Welke dat zijn, verschilt per persoon. Een algemene lijst met verboden eten werkt daarom niet. Een genezend dieet bestaat niet.

Vaak genoemde uitlokkers

- pittig eten
- hete dranken, zoals koffie en thee
- alcohol, vooral rode wijn
- hitte, zon en snelle wisselingen in temperatuur
- zware inspanning
- sommige cosmetica en medicijnen

Ook zuivel, chocolade, citrusvruchten, tomaat, spinazie, azijn en soja worden soms genoemd. Bij de meeste mensen spelen ze geen rol.

Een dagboek bijhouden

Houd een paar weken bij wat je eet en drinkt, wat je doet en hoe je huid is. Zo ontdek je je eigen uitlokkers. Vermijd daarna alleen wat bij jou echt klachten geeft. Neem het dagboek mee naar je arts.

Je huid verzorgen

- Bescherm je gezicht elke dag tegen de zon, met een zonnebrandcreme met minimaal factor 15. Minerale filters prikkelen de huid het minst.
- Was je gezicht mild en zeepvrij met lauwwarm water, en dep het zacht droog.
- Gebruik zo nodig een crème die niet vet is.
- Roodheid mag je camoufleren met make-up.

Voeding en leefstijl

- Een gevarieerd, mediterraan voedingspatroon is aan te raden.
- Stress is een veelvoorkomende uitlokker. Ontspanning, ademhalingsoefeningen en genoeg slaap kunnen helpen.
- Beweeg liever matig en in een koele omgeving. Zware inspanning en oververhitting kunnen een opvlamming geven.

Supplementen en de darm

Supplementen worden niet standaard aangeraden bij rosacea. Bij klachten aan de ogen kan je arts omega-3 bespreken, naast het verzorgen van je oogleden. Er is een verband gevonden tussen rosacea en een overgroei van bacteriën in de dunne darm. Probiotica of een darmkuur zijn daarvoor geen bewezen behandeling. Heb je naast rosacea veel darmklachten, bespreek dat dan met je huisarts.

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:

- rosacea die erger wordt of niet rustig wordt
- droge, branderige of rode ogen, of klachten aan je oogleden
- veel darmklachten naast je rosacea
- rosacea die je erg dwarszit of somber maakt
- een nieuwe plek die niet bij je rosacea lijkt te passen
- 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.