Voeding, leefstijl en de huid

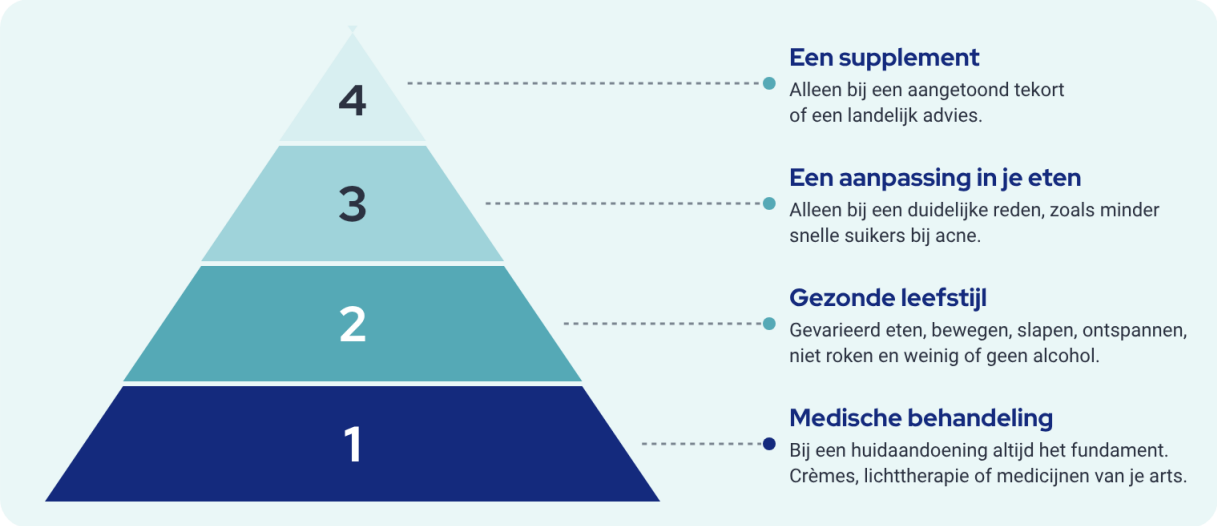
Wat voeding wel en niet doet voor je huid, en wat je zelf kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die wil weten wat voeding en leefstijl voor de huid betekenen. Je leest wat de richtlijnen adviseren, wanneer een dieet of supplement zin heeft en wat je zelf kunt doen. Deze folder geeft geen persoonlijk advies en stelt geen diagnose.

De behandelpiramide

Waar voeding en supplementen passen. Hoe hoger in de piramide, hoe minder vaak het nodig is.



Wat voeding doet voor je huid

De huid is meer dan een omhulsel. Het is een orgaan dat je beschermt en dat meedoet met je afweer. Veel huidziekten, zoals eczeem en psoriasis, hebben te maken met ontsteking en afweer. Het is dus logisch dat je je afvraagt of eten daarbij helpt.

Voeding kan je huid ondersteunen. Een huidziekte genezen kan voeding bijna nooit. Bij vrijwel alle huidziekten is voeding een aanvulling op de behandeling van je arts.

Wat de richtlijnen adviseren

Sinds 5 augustus 2026 staan in de richtlijnen van de dermatologen voor psoriasis en eczeem aparte stukken over leefstijl. Daarin staat:

- Er is te weinig bewijs om één bepaald dieet als behandeling aan te raden.
- Strenge diëten waarbij je veel weglaat, worden afgeraden.
- Gezond en gevarieerd eten is goed voor je hele gezondheid.
- Bij psoriasis is een gezond gewicht belangrijk.
- Stoppen met roken, minder alcohol en genoeg bewegen worden aangeraden.
- Supplementen worden niet standaard aangeraden voor de huidziekte. De landelijke adviezen blijven gelden, zoals vitamine D voor bepaalde groepen.

De behandelpiramide

De basis is de behandeling van je arts. Daarboven staat een gezonde leefstijl, die de behandeling ondersteunt. Nog hoger staat een aanpassing in je eten, alleen als daar een duidelijke reden voor is. Bovenin staat een supplement, alleen bij een aangetoond tekort of een landelijk advies.

Per huidaandoening

- **Psoriasis:** een gezond gewicht helpt het meest. Afvallen bij overgewicht maakt de psoriasis vaak minder erg en laat de behandeling beter werken.
- **Eczeem:** goed smeren met een vette crème en prikkels vermijden doen meer dan een dieet. Laat geen eten weg zonder aangetoonde allergie.
- **Acne:** minder snelle suikers kan iets helpen. Eiwitshakes kunnen acne erger maken.
- **Rosacea:** zoek uit wat je klachten uitlokt, zoals pittig eten, hete dranken of alcohol. Bescherm je huid tegen de zon.
- **Hidradenitis suppurativa:** een gezond gewicht en stoppen met roken helpen.
- **Netelroos:** een dagboek helpt om uitlokkers te herkennen. Een dieet op goed geluk helpt niet.

Supplementen

De meeste mensen halen met gevarieerd eten genoeg vitamines en mineralen binnen. Een supplement heeft zin bij een tekort dat de arts heeft vastgesteld, of als er een landelijk advies voor je geldt. Meer is niet beter: te veel vitamine A of selenium kan zelfs haaruitval geven. Lees meer in de folder Supplementen en vitamines.

Weglaten en strenge diëten

Hele groepen voedingsmiddelen weglaten zonder aangetoonde allergie helpt zelden. Je eten wordt er eenzijdig van. Bij kinderen geeft het kans op tekorten en een slechtere groei. Lees meer in de folder Diëten, voedselallergie en weglaten.

Leefstijl

Ook slaap, stress, roken, alcohol en bewegen doen ertoe voor je huid. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Eén kleine stap is vaak genoeg om te beginnen. Lees meer in de folder Leefstijl en de huid.

Wat je zelf doet

1. Eet gezond en gevarieerd, met veel groente, fruit, volkoren en peulvruchten.
2. Laat geen hele voedingsgroepen weg zonder aangetoonde allergie.
3. Slik alleen een supplement bij een aangetoond tekort of een landelijk advies.
4. Ga bij twijfel of aanhoudende klachten naar je huisarts. Voor een dieet bij een aandoening ga je naar de diëtist.

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.