Welke crème of zalf past bij je huid?

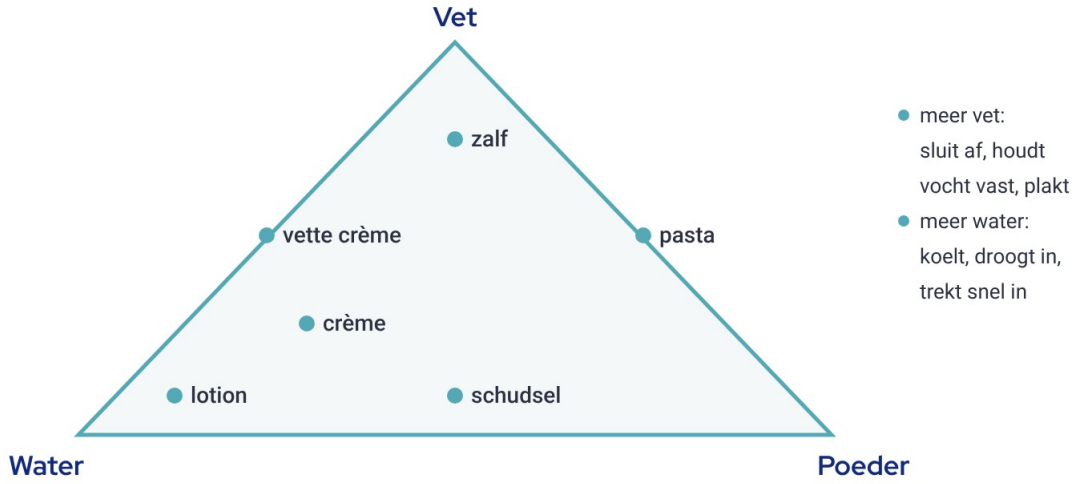
Water, vet en poeder, en wat ureum en andere stoffen doen

Het doel van deze folder

In deze folder lees je waar een crème of zalf van gemaakt is, welke basis bij welke huid past en wat je mag verwachten van stoffen als ureum.

Waar is een crème van gemaakt?

Water, vet en poeder. De verhouding bepaalt wat het product doet.



Water, vet en poeder

Elke crème, zalf, lotion of pasta is gemaakt van water, vet, poeder of een mengsel daarvan. Meer water koelt en trekt snel in. Meer vet sluit de huid af en houdt vocht vast, en voelt vetter aan.

Van nat naar droog



Een nattende huid vraagt om iets dat indroogt, zoals natte omslagen of een lotion. Een droge huid vraagt om een vette crème. Een dikke, schilferende huid vraagt om een zalf.

Ook de plek telt. Op het gezicht, de hoofdhuid en de handen voelt een vette zalf vaak niet prettig. Een product dat je niet gebruikt, helpt niet. Jouw voorkeur telt dus mee.

Ureum en andere stoffen

Ureum bindt water in de huid. Tot ongeveer 10% maakt het een droge huid soepel. Boven ongeveer 10% weekt het ook dikke, harde huid los, bijvoorbeeld op de hielen. Prikt ureum, dan is het percentage vaak te hoog voor jouw huid.

Salicylzuur en melkzuur weken ook hoornlaag los. Gebruik die niet op een kapotte of ontstoken huid en niet op grote stukken huid tegelijk. Bij diabetes of een slechte doorbloeding van de voeten overleg je eerst.

Stoffen als glycerine, panthenol en ceramiden zitten in veel verzorgende crèmes. Het product als geheel is belangrijker dan één stof.

Wat je mag verwachten

De hoornlaag vernieuwt zich in weken. Minder trekken en minder jeuk merk je meestal na een paar

dagen. Echt herstel duurt weken. Wissel dus niet na een week van product.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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 gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.