Welke basiszalf wanneer

Vettende crème kiezen, smeren, uitproberen en het etiket lezen

Het doel van deze folder

Deze folder gaat over basiszalf, ook wel vettende crème genoemd, bij constitutioneel eczeem (ook wel atopisch eczeem). Je leest welke soorten er zijn, welke soort past bij je huid, hoeveel en hoe je smeert, hoe je een nieuwe crème uitprobeert en hoe je op het etiket ziet wat erin zit.

Wat is een basiszalf?

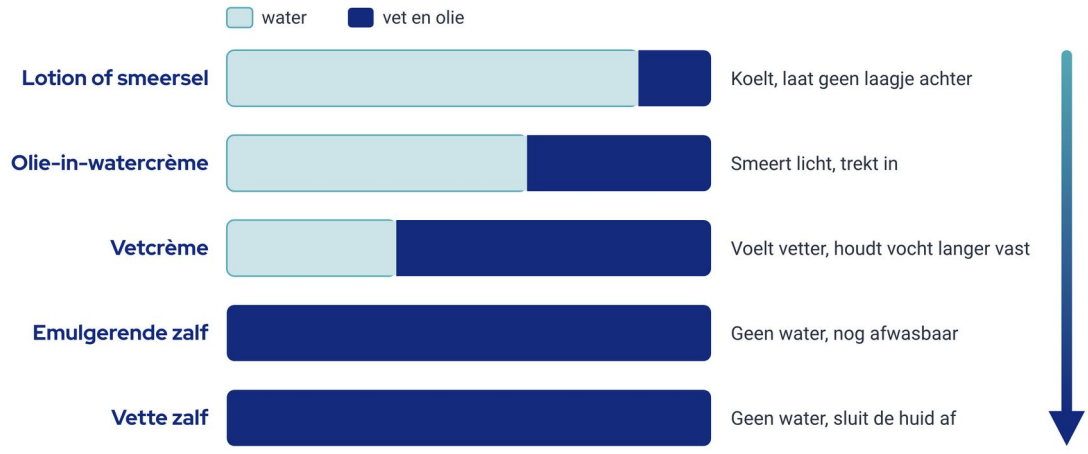
Een basiszalf is een zalf of crème zonder medicijn. Andere namen zijn vettende crème, emolliens, onderhoudszalf en indifferente zalf. In deze folder gebruiken we basiszalf en vettende crème door elkaar.

Bij eczeem maakt de huid te weinig huidvet aan. Daardoor verdampt er vocht en komen prikkels makkelijker in de huid. Een basiszalf vult het tekort aan huidvet aan. De huid houdt dan beter vocht vast, wordt minder droog en jeukt minder. Wie elke dag goed smeert, krijgt minder vaak een opvlamming en heeft minder hormooncrème nodig.

Een basiszalf remt de ontsteking niet. Bij rode, jeukende plekken is daarnaast meestal een medicijnzalf nodig, zoals een hormooncrème. Daarover lees je meer in de folder Hormooncrème bij eczeem.

De vijf soorten

Een basiszalf bestaat uit water en vet, in verschillende verhoudingen. Hoe meer vet, hoe beter de zalf de huid afsluit en vocht vasthoudt. De zalf voelt dan ook vetter, kan broeien en vlekt eerder in kleding. Hoe meer water, hoe lichter de crème smeert en hoe beter hij koelt.



Soort	Zo voelt het	Past vaak bij
Lotion of smeersel	Veel water, weinig vet. Koelt, droogt iets in en laat geen laagje achter.	Behaarde hoofd
Olie-in-watercrème (hydrofiele crème)	Water aan de buitenkant. Smeert licht, koelt, trekt in en is goed afwasbaar.	Rode, jeukende huid; droge huid overdag; gezicht en plooien
Vetcrème (water-in-olie)	Vet aan de buitenkant. Voelt vetter, sluit meer af en houdt vocht langer vast.	Droge huid; ’s avonds; als een crème te licht is
Emulgerende zalf	Vet, met een emulgator. Smeert ook op een vochtige huid en is nog afwasbaar.	Zeer droge huid
Vette zalf (vaseline of vaseline-paraffine)	Geen water. Sluit de huid bijna helemaal af, voelt vet en vlekt in kleding.	Zeer droge of dikke huid; ’s nachts

Van boven naar beneden: van veel water naar veel vet.

Het advies is een basiszalf die zo vet is als je kunt volhouden. Een zalf die je niet prettig vindt, smeer je minder vaak. Het beste middel is het middel dat je elke dag smeert.

Welke soort past bij je huid?

De keuze hangt af van hoe de huid er nu uitziet, waar je smeert, wanneer je smeert en voor wie het is. De tabel geeft het advies voor de romp, armen en benen van een volwassene. Daaronder staat wat anders is per plek en per leeftijd.

Hoe ziet de huid eruit?	Overdag	’s Avonds
Nat, vochtig of open	Geen vette crème of zalf. Vet sluit het vocht in en de plek gaat broeien. Neem contact op met je huisarts: vaak zijn natte omslagen en een medicijnzalf nodig.	
Rood en jeukend, niet nat	Olie-in-watercrème, naast de medicijnzalf	Olie-in-watercrème
Droog en trekkerig	Olie-in-watercrème	Vetcrème
Zeer droog, schilferig, met kloofjes	Olie-in-watercrème of vetcrème	Emulgerende zalf
Dik, hard of verhoornd	Emulgerende zalf	Vette zalf

Vind je het advies te licht, kies dan de volgende soort in de tabel. Is het te vet voor overdag, gebruik dan overdag een lichtere soort en ’s avonds de vettere. Twee middelen is normaal: een lichtere voor overdag en een vettere voor ’s avonds. Vier verschillende middelen is te veel.

Per plek

- **Gezicht en hals.** Een crème is bijna altijd genoeg. ’s Avonds mag een vetcrème. Een vette zalf voelt in het gezicht onprettig en kan puistjes geven.
- **Behaarde hoofd.** Een lotion of smeersel, zoals cetomacrogolsmeersel FNA.
- **Plooien, oksels, liezen en tussen de tenen.** Een crème, dun gesmeerd. Een zalf kan hier broeien.
- **Romp, armen en benen.** Zie de tabel hierboven.
- **Handen.** Smeer na elke keer handen wassen. Overdag een crème die snel intrekt, ’s nachts een vette zalf, eventueel met katoenen handschoenen erover.
- **Voeten.** De voetzool verdraagt veel vet. Bij droge hielen helpt een crème met 5 tot 10% ureum. Tussen de tenen smeer je niets vets.

Per moment en seizoen

- Overdag, als de crème snel moet intrekken: een lichtere soort. ’s Avonds en ’s nachts mag het vetter.
- In de zomer, bij sporten of koorts voelt een vette zalf vaak te warm. Een crème is dan prettiger. Smeer ’s avonds, als het koeler is, eventueel toch een zalf.
- In de winter droogt de huid sneller uit. Smeer dan vaker of kies een vettere soort.

- Vind je een crème prettig voor thuis en een andere als je netjes gekleed gaat? Laat dan beide voorschrijven.

Per leeftijd

- **Baby's tot 1 jaar.** De huid is dun. Kies een neutrale crème of zalf zonder toevoegingen. Gebruik geen ureum, melkzuur, menthol of propyleenglycol. Let op wolvet en pinda-olie. Gebruik geen olijfolie: die beschadigt de beschermlaag van de huid.
- **Kinderen.** Wees voorzichtig met ureum en propyleenglycol, die kunnen prikken. Een vettere zalf is 's nachts geen probleem.
- **Volwassenen.** Volg de tabel. Kies samen met je arts of apotheek een middel dat je volhoudt.
- **Ouderen.** De huid is dunner en droger en herstelt trager. Een vetter middel past vaak beter. Kort en lauw wassen is extra belangrijk.

Basiszalven op recept

Je huisarts of dermatoloog kan neutrale basiszalven voorschrijven. Dit zijn bereidingen volgens het Formularium der Nederlandse Apothekers (FNA). Ze bevatten geen parfum en weinig toevoegingen. Veel ervan zijn ook zonder recept bij de apotheek te koop. Of je zorgverzekeraar ze vergoedt, hangt af van je situatie. Vraag het je apotheek.

Naam	Soort	Voelt	Bevat onder meer
Cetomacrogolcrème FNA	Olie-in-watercrème	Licht, trekt snel in, goed afwasbaar	Cetostearylalcohol, sorbinezuur
Lanettecrème I of II FNA	Olie-in-watercrème	Licht; II is steviger dan I	Cetostearylalcohol, sorbinezuur
Cetomacrogolcrème of lanettecrème met 10, 20 of 50% vaseline	Vetcrème	Vetter naarmate er meer vaseline in zit	Zoals de crème, plus vaseline
Vaselinecetomacrogolcrème FNA, vaselinelanettecrème FNA	Vetcrème	Vetter, houdt vocht langer vast	Propyleenglycol
Cetomacrogolzalf FNA, lanettezalf FNA	Emulgerende zalf	Vet, nog afwasbaar; smeert ook op een vochtige huid	Cetostearylalcohol; geen water, dus geen conserveermiddel
Koelzalf FNA	Water-in-olie	Vet, koelt door verdamping	Pinda-olie (arachideolie), bijenwas
Vaseline-paraffinezalf FNA, vaseline	Vette zalf	Zeer vet, sluit de huid af, vlekt in kleding	Geen water, geen emulgator, geen conserveermiddel
Cetomacrogolsmeersel FNA	Smeersel	Vloeibaar, voor het behaarde hoofd	Cetostearylalcohol, kaliumsorbaat

Van licht naar vet. Samenstelling volgens het FNA en het Farmacotherapeutisch Kompas (oktober 2026).

Ureum en andere toevoegingen

- **Ureum** bindt water in de huid. Tot 10% maakt het de huid soepeler en past het bij een droge huid. Boven de 10% maakt het ook een dikke, verhoornde huid zachter, zoals eelt en kloven op de voeten. Ureum kan prikken op een schrale of kapotte huid. Gebruik een hoog percentage alleen op de plek die het nodig heeft. Niet bij baby's, voorzichtig bij jonge kinderen.
- **Glycerine** en **melkzuur** binden ook water. Melkzuur maakt verdikte huid losser en kan prikken.
- **Ceramiden** zijn huidvetten die van nature in de huid zitten. Ze komen in veel winkelcrèmes voor. Of ze beter werken dan een gewone basiszalf, is niet goed onderzocht.
- Prikt een crème met een toevoeging langer dan een paar minuten, of wordt de huid er roder van? Stop dan en kies een middel zonder die toevoeging.

Hoeveel en hoe vaak

Smeer minstens één keer per dag de hele huid, ook als het eczeem rustig is. Liever vaker, en altijd na het douchen of baden. Smeer je handen na elke keer wassen. Van basiszalf kun je niet te veel gebruiken.

Bijna iedereen smeert te weinig. Smeer een laag die je ziet glanzen. Als maat kun je de vingertopeenheid gebruiken: een streep zalf uit een tube over het laatste kootje van de wijsvinger van een volwassene. Dat is ongeveer een halve gram, genoeg voor een stuk huid zo groot als twee handpalmen.

Leeftijd	Hele lichaam, per keer	Per week bij 2 keer per dag
3 tot 12 maanden	ongeveer 8,5 vingertopeenheden (4 gram)	ongeveer 60 gram
1 tot 2 jaar	ongeveer 13,5 vingertopeenheden (7 gram)	ongeveer 95 gram
3 tot 5 jaar	ongeveer 18 vingertopeenheden (9 gram)	ongeveer 125 gram
6 tot 10 jaar	ongeveer 24,5 vingertopeenheden (12 gram)	ongeveer 170 gram
11 tot 16 jaar	ongeveer 31,5 vingertopeenheden (16 gram)	ongeveer 220 gram
Volwassene	ongeveer 40 vingertopeenheden (20 gram)	ongeveer 280 gram

Richtgetallen, berekend met de vingertopeenheden uit de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019). Een vingertopeenheid is ongeveer 0,5 gram.

Gaat een pot van 500 gram maanden mee terwijl je het hele lichaam smeert, dan smeer je te weinig. Vraag je arts om genoeg voor te schrijven, bijvoorbeeld een pomp of een grote tube.

Zo smeer je

1. Was je handen. Warme handen smeren makkelijker.
2. Smeer binnen een paar minuten na het afdrogen, als de huid nog een beetje vochtig is. De zalf houdt dan het water vast dat nog in de huid zit.
3. Neem zalf uit een pot met een schone spatel of lepel, niet met je vingers. Doe de deksel er direct weer op. Een tube of pomp is schoner dan een pot.
4. Smeer elke keer in dezelfde volgorde, bijvoorbeeld van boven naar beneden. Zo sla je geen plekken over.
5. Smeer met de haargroei mee en schrob niet. Zo raken de haarzakjes minder snel ontstoken.
6. Smeer je ook een hormooncrème of een andere medicijnzalf? Meng die niet met de basiszalf. Hoe je ze combineert, lees je in de folder Hormooncrème bij eczeem.

Is een zalf stug en moeilijk smeerbaar, warm dan een beetje op in je handen. Bewaar crème en zalf op kamertemperatuur, niet in de zon of op een warme plek.

Hoe lang is een crème houdbaar?

Op het etiket staat hoe lang de crème na openen goed blijft. Een tube van de apotheek is na openen hooguit een jaar houdbaar. Een pot blijft meestal korter goed, omdat er vaker vingers en lucht bij komen. Op winkelproducten staat een symbool van een open potje met een getal, bijvoorbeeld 6M: zoveel maanden na openen is het product goed. Gooi een crème weg die anders ruikt, van kleur verandert of schift.

Een nieuwe crème uitproberen

Smeer een klein beetje tien seconden uit op de binnenkant van je onderarm en beantwoord deze zeven vragen. Hoe meer vragen je met ja beantwoordt, hoe groter de kans dat je deze crème elke dag blijft gebruiken.

- ☐ Smeert het gemakkelijk uit?
- ☐ Blijft er geen witte laag zichtbaar?
- ☐ Is er geen geur, of een geur die je prettig vindt?
- ☐ Blijft precies het laagje vet achter dat je wilt?
- ☐ Plakt het niet hinderlijk?
- ☐ Trekt het snel genoeg in?
- ☐ Voelt je huid daarna comfortabel?

Vergelijk zo twee of drie middelen. Het eerste effect, zoals een minder trekkerige huid en minder jeuk, merk je meestal binnen een paar dagen. Zichtbaar herstel van de huid duurt weken. Wissel dus niet na een week

alweer van middel. De huid went niet aan een crème. Werkt een crème minder goed dan eerst, dan komt dat meestal door het seizoen, door te weinig smeren of doordat het eczeem weer actief is.

Kopen zonder recept

Een crème uit de winkel kan net zo goed werken als een crème op recept, als de soort past bij je huid. Merk en prijs zeggen weinig. De ingrediëntenlijst op de achterkant zegt meer. Zo kies je:

1. Kies eerst de soort: lotion, crème, vetcrème of zalf. Gebruik daarvoor de tabel in deze folder.
2. Lees de ingrediëntenlijst. Die staat in volgorde van hoeveelheid. De eerste vijf bepalen het karakter. Staan water (aqua) en glycerine bovenaan, dan is het een lichte crème. Staan paraffinum liquidum, petrolatum (vaseline) of oliën bovenaan, dan is het een vet middel.
3. Kies bij eczeem altijd een middel zonder parfum. Parfum is de meest voorkomende oorzaak van een allergie voor een crème.
4. Kijk naar het percentage ureum. Tot 10% past bij een droge huid. Hoger alleen op een dikke, verhoornde huid.
5. Hoe korter de lijst, hoe kleiner de kans op een reactie. Wees terughoudend met alcohol (alcohol denat.) hoog in de lijst, menthol, kamfer, etherische oliën en plantenextracten.
6. Woorden als hypoallergeen, dermatologisch getest, natuurlijk en parabeenvrij zeggen niets over of het middel bij je huid past. Een basiscrème van een huismerk is vaak net zo goed als een duurdere.
7. Koop groot: een pomp of grote tube in plaats van een klein potje.
8. Probeer het middel eerst uit op je onderarm, met de zeven vragen.

Etiketcheck

Liever niet bij eczeem of een droge, gevoelige huid:

- ☐ Parfum, fragrance, aroma of geurstoffen, zoals linalool, limonene, geraniol of citronellol
- ☐ Alcohol denat. bij de eerste vijf ingrediënten
- ☐ Menthol, kamfer of etherische oliën, zoals eucalyptus, tea tree of lavendel
- ☐ Plantenextracten of kruiden hoog in de lijst
- ☐ Ureum boven 10% op een schrale huid

Een goed teken:

- ☐ Petrolatum (vaseline), paraffinum liquidum of oliën bij de eerste vijf ingrediënten
- ☐ Ureum 5 tot 10%, glycerine, melkzuur of ceramiden
- ☐ Een korte ingrediëntenlijst, minder dan 15 ingrediënten
- ☐ Een pomp of tube in plaats van een open pot

Stoffen die een allergie kunnen geven

Soms reageert de huid op een stof in een crème. Bij een irritatie prikt of brandt de huid kort na het smeren. Bij een allergie ontstaan pas na 1 tot 3 dagen jeuk, roodheid of eczeem, soms ook buiten de plek waar je smeerde. Of het een allergie is, test de dermatoloog met plakproeven. Je krijgt dan een allergiepas met de namen van de stoffen. De tabel helpt om die stoffen op het etiket terug te vinden.

Stof	Op het etiket	Zit vaak in	Bij een allergie
Parfum en geurstoffen	parfum, fragrance, aroma, linalool, limonene, geraniol, citronellol, citral, eugenol, coumarin, hexyl cinnamal, Myroxylon pereirae; etherische oliën	winkelcrèmes, zonnebrand, deodorant, shampoo	Middelen zonder parfum. FNA-basiszalven bevatten geen parfum.
Wolvet	lanolin, lanolin alcohol, adeps lanae, cera lanae, wool alcohols	vetcrèmes, lippenbalsem, sommige zalven	Vaseline of vaseline-paraffinezalf. Overleg over cetomacrogol- en lanettecrème.

Stof	Op het etiket	Zit vaak in	Bij een allergie
Propyleenglycol	propylene glycol	veel crèmes en gels; vaselinecetomacrogolcrème en vaselinelanettecrème FNA	Cetomacrogolcrème of lanettecrème FNA, of een zalf zonder water.
Sorbinezuur	sorbic acid, potassium sorbate	cetomacrogolcrème en lanettecrème FNA, winkelproducten	Een zalf zonder water, zoals vaseline-paraffinezalf, cetomacrogolzalf of lanettezalf.
Cetostearylalcohol	cetearyl alcohol, cetyl alcohol, stearyl alcohol	bijna alle crèmes, ook cetomacrogol- en lanettecrème en -zalf	Een vette zalf zonder emulgator: vaseline of vaseline-paraffinezalf.
Methylisothiazolinon (MI en MCI)	methylisothiazolinone, methylchloroisothiazolinone, benzisothiazolinone	afspoelproducten, vochtige doekjes, wasmiddel, verf; sinds 2017 verboden in crèmes die op de huid blijven	Producten zonder deze stoffen. Wie allergisch is, blijft dat.
Formaldehyde-afgevers	DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, quaternium-15, sodium hydroxymethylglycinate, bronopol	winkelproducten met veel water	Een middel met een ander conserveermiddel. Alleen urea op het etiket is gewoon ureum.
Plantaardige stoffen	kamille (Chamomilla), calendula, arnica, tea tree, lavendel, propolis, bijenwas (cera alba, beeswax)	natuurlijke cosmetica, koelzalf (bijenwas)	Middelen zonder plantenextracten. Natuurlijk is niet hetzelfde als veilig.
Pinda-olie	arachis hypogaea oil, peanut oil, arachideolie	koelzalf FNA, sommige zalven	Vermijden bij een pinda-allergie. Bij baby's met eczeem liever niet.

Wacht je op een plakproef, of twijfel je? Gebruik dan tijdelijk vaseline of vaseline-paraffinezalf FNA: zonder water, zonder parfum en zonder conserveermiddel. Neem bij een afspraak alle verpakkingen mee, ook van middelen die je zelf heeft gekocht of maar af en toe gebruikt. Lees bij een bekende allergie elke nieuwe verpakking opnieuw, want fabrikanten veranderen de samenstelling soms zonder dat te melden.

Fabels over vettende crème

- **De huid moet kunnen ademen.** De huid ademt niet: zuurstof komt via het bloed. Vet houdt water in de huid, en dat is precies wat een huid met eczeem nodig heeft. Alleen in warme plooien en bij hitte is een lichtere soort prettiger.
- **Natuurlijk is veiliger dan chemisch.** Ook planten bestaan uit chemische stoffen. Etherische oliën geven vaak een allergie. Vaseline is een van de veiligste stoffen die er zijn.
- **Kokosolie geneest eczeem.** Kokosolie is een vet zoals andere vetten. Het remt de ontsteking niet.
- **Olijfolie is goed voor de babyhuid.** Olijfolie beschadigt de beschermlaag van de huid. Zonnebloemolie of een crème zonder parfum is beter.
- **Hypoallergeen betekent zonder allergenen.** Dit woord heeft geen wettelijke betekenis. Het staat ook op middelen met parfum. Alleen de ingrediëntenlijst telt.
- **Als het prikt, werkt het.** Prikken is irritatie. Op een rustige huid past het middel dan niet. Op een kapotte huid prikt bijna alles. Een zalf zonder water prikt dan het minst.
- **Parabenen zijn gevaarlijk.** In de toegestane hoeveelheden zijn parabenen veilig. Ze geven zelden een allergie.

Mijn basiszalven

Schrijf hier op welke middelen je gebruikt. Je huisarts, verpleegkundige of apotheek kan je daarbij helpen.

Overdag:.....

's Avonds en 's nachts:.....

Gezicht:.....

Handen:.....

Behaarde hoofd:.....

Wassen met:.....

Stoffen waar ik allergisch voor ben:.....

Meer informatie

- De gratis app Smeerwijzer helpt je kiezen welke vettende crème past bij je huid, plek, moment en leeftijd, en laat zien hoeveel je smeert: smeren.netlify.app.
- De gratis app Eczeem Keuzehulp geeft verzorgingsadvies voor je situatie en heeft lijsten van middelen zonder bepaalde allergenen: eczemaceuticals.netlify.app.
- In de folders Droge huid en dagelijkse verzorging bij eczeem en Hormooncrème bij eczeem lees je meer over wassen, kleding en het smeren van hormooncrème.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een droge, jeukende huid die niet beter wordt, ook als je 4 weken goed smeert
- prikken, branden of roodheid na het smeren dat niet overgaat
- jeuk, roodheid of eczeem precies waar je een nieuw middel smeert, of op de oogleden, hals of handen
- natte plekken, gele korstjes of pus
- vragen over welke basiszalf bij jou past

Bel dezelfde dag bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een dik gezicht, dikke lippen of benauwdheid na het smeren van een middel

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, dermatoloog, naar de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NHG-Standaard Eczeem (2014), de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019) en het Farmacotherapeutisch Kompas (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.