Wie zegt dat?

Betrouwbare en onbetrouwbare informatie over je huid herkennen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die informatie zoekt over de huid, het haar of de nagels. Je leest hoe je betrouwbare informatie herkent, waar je op let bij influencers, claims, testen en ervaringsverhalen, en waar je betrouwbare informatie vindt.

Vier vragen bij elke gezondheidsclaim

De eerste drie zeggen hoe stevig een claim is. De vierde zegt hoe belangrijk dat is.

1 Wie zegt het?

een arts of diëtist met registratie, een bedrijf, een influencer of iemand die het zelf meemaakte?

2 Waar rust het op?

een richtlijn of veel onderzoek, één klein onderzoek, of alleen een ervaringsverhaal?

3 Verzorgen of genezen?

verzorgt het je huid, of belooft het een ziekte te voorkomen, te behandelen of te genezen?

4 Wat als het niet klopt?

alleen wat geld kwijt, of stel je een behandeling uit die wel werkt?

De laatste vraag is de belangrijkste. Bij een crème die niets doet ben je geld kwijt. Bij uitstel soms meer.

Waarom dit belangrijk is

Over de huid gaat veel informatie rond. Op sociale media, in reclame, op websites en bij mensen die je kent. Veel daarvan klopt. Een deel klopt niet, of maar half. Dat heet misinformatie.

Iemand die misinformatie deelt, bedoelt het meestal goed. Ook slimme en goed opgeleide mensen geloven soms iets wat niet klopt. Dat komt door hoe ons brein werkt, en door hoe sociale media werken.

Vier vragen bij elke claim

1. Wie zegt het? Een arts of diëtist met een registratie, een bedrijf, een influencer of iemand die het zelf meemaakte?
2. Waar rust het op? Een richtlijn of veel onderzoek, of één verhaal?
3. Verzorgt het product je huid, of belooft het een ziekte te behandelen?
4. Wat gebeurt er als het niet klopt? Ben je alleen geld kwijt, of stel je een behandeling uit die wel werkt?

Waar je extra op let

- Beloftes die te mooi klinken: één oorzaak, één oplossing, snel en zeker.
- Een advies dat eindigt bij een potje, een test of een traject.
- Een test die laat zien wat je lichaam nodig zou hebben, met een product erbij.
- Verhalen van mensen die genezen zijn, zonder verdere uitleg.
- Het advies om met een medicijn of medicijnzalf te stoppen.

Het grootste risico

Bij een crème die niets doet, ben je geld kwijt. Het grootste risico zit in uitstel. Een plek die verandert

en die je zelf behandelt, kan maanden later pas bij de arts komen. Eczeem dat niet goed behandeld wordt, blijft actief. Daarom stel je bij twijfel altijd de vraag: wat gebeurt er als het niet klopt?

Waar vind je betrouwbare informatie

Op Thuisarts staat informatie van huisartsen in gewone taal. Voor vragen over eten kun je terecht bij het Voedingscentrum of een diëtist. Je huisarts, je apotheker en de dermatoloog kunnen met je meekijken. Neem gerust mee wat je las.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel of je kunt stoppen met een medicijn of een medicijnzalf
- een plek op je huid die verandert, groeit of niet geneest, ook als je er zelf iets op smeert
- een advies om een behandeling te stoppen of veel soorten eten weg te laten
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- klachten die niet beter worden, terwijl je al lang een product of supplement gebruikt
- een testuitslag of advies waar je ongerust van wordt

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-book Medische misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026), en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.