Huidwijzer

Welke basiszalf past bij je huid?

Een basiszalf, of vettende crème, vult het vet in de huid aan. Er zijn veel soorten. Welke het best past, hangt af van hoe droog je huid is, de plek, het seizoen en wat je prettig vindt. Een middel dat je fijn vindt, gebruik je vaker. Probeer gerust een paar soorten, bijvoorbeeld met het werkblad Crèmes en zalven uitproberen.

Droge huid

Tekort aan vocht en vet.

- voelt ruw aan
- voelt na water trekkerig en ziet er rood uit
- is gevoelig voor het weer en voor cosmetica

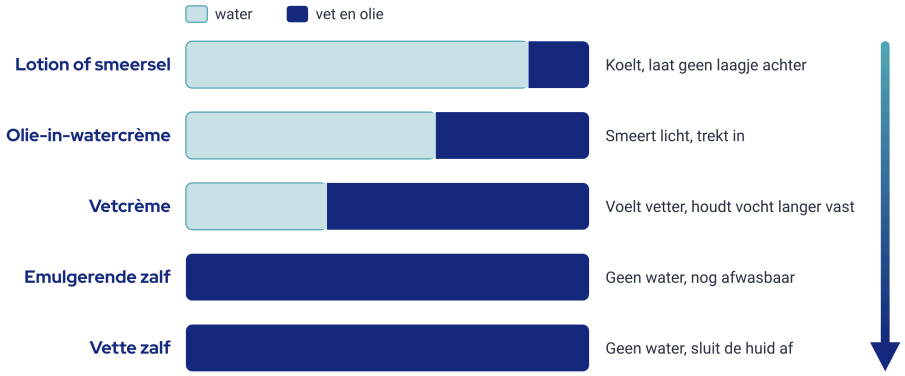
Doel: vocht vasthouden en de huid zacht maken. Kies een crème of een vette crème.

Zeer droge huid

Groot tekort aan vocht en vet.

- voelt ruw aan en schilfert
- rode plekken en soms jeuk
- is gevoelig voor invloeden van buitenaf en voor eczeem

Doel: vocht vasthouden en de huid beschermen. Kies een vette crème of een zalf.



Vuistregels

- Hoe droger de huid, hoe vetter het middel.
- Op nattende plekken eerder een crème, op droge, schilferende plekken een zalf.
- In de zomer en bij sport vaak een lichter middel, in de winter een vetter middel.
- Bij een getinte of donkere huid adviseert dr. Galimont bij droge huid een cetomacrogolcrème met 5% cetaceum (cetylpalmitaat), en bij zeer droge huid vaseline-paraffine.

Hulp op je telefoon: de app Eczeem Keuzehulp (eczemaceuticals.netlify.app) voor de verzorging per plek en leeftijd, en de app Smeerwijzer van Smeer'm (smeren.netlify.app) voor het kiezen en smeren van basiszalf en hormooncrème.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar haar eigen Huidwijzer (2019). Namen van de bereidingen volgens het FNA (Formularium der Nederlandse Apothekers). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Basiszalven per huidtype

Je arts of apotheker kan deze bereidingen voorschrijven of maken.

●●● zeer geschikt ●● geschikt ● kan, maar minder geschikt G voor de gevoelige huid

S voor de schilferende huid

Normale tot licht droge huid

●●	Cetomacrogolcrème FNA G
●●	Lanettecrème I FNA G

Droge huid

●●	Cetomacrogolcrème met 10% paraffine
●●	Cetomacrogolcrème met 10% vaseline en 10% glycerol G
●●	Cetomacrogolcrème met 20% vaseline G
●●	Lanettecrème I met 20% vaseline G
●●	Vaseline-cetomacrogolcrème FNA
●●	Vaseline-lanettecrème FNA
●●	Vaseline-cetomacrogolcrème met 5% glycerol
●●	Koelzalf FNA G S
●●	Cetomacrogolzalf met 3%, 4% of 8% melkzuur S
●●	Cetomacrogolzalf met 25% decyloleaat S
●	Cetomacrogolcrème met 10% glycerol G
●	Cetomacrogolcrème met 10% vaseline G
●	Lanettecrème I met 10% vaseline G
●	Cetomacrogolcrème met 5% cetaceum (cetylpalmitaat)
●	Vaselinecrème met carbomeer
●	Ureumcrème 5% of 10% (voeten) S

Zeer droge huid

●●●	Vaseline met 10% wolvet
●●	Cetomacrogolzalf FNA
●●	Lanettezalf FNA
●●	Cetomacrogolcrème met 50% vaseline
●●	Lanettecrème I met 50% vaseline
●●	Koelzalf met 20% vaseline
●●	Ureum 5% of 10% in vaseline-cetomacrogolcrème
●●	Ureum 10% in vaseline-lanettecrème
●●	Ureum 5% en melkzuur 5% in vaseline-lanettecrème
●●	Ureumzalf 5% of 10%
●●	Wolalcoholencrème (eucerinum cum aqua)
●●	Ureum 5% of 10% in wolalcoholencrème
●	Ureum 10% en paraffine 10% in wolalcoholencrème
●	Vaseline-paraffine
●	Vaseline

Wolvet en wolalcoholen kunnen een contactallergie geven. Ben je daarvoor allergisch, kies dan een middel zonder. Ureum kan prikken op een kapotte huid of bij kleine kinderen.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar haar eigen Huidwijzer (2019). Namen van de bereidingen volgens het FNA (Formularium der Nederlandse Apothekers). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.