Misinformatie in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

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.

Vijf rode vlaggen bij gezondheidsadvies

Eén vlag zegt nog niet zoveel. Zie je er drie of meer, kijk dan extra goed.

Te mooi
één oorzaak, één oplossing, snel en zeker

Wantrouwen
artsen zouden iets verzwijgen of achterlopen

Schuld
beter worden zou alleen van jezelf afhangen

Verkoop
het advies eindigt bij een potje, test of traject

Emotie
angst, boosheid of haast in plaats van uitleg

Een rode vlag is een reden om door te vragen. Het is geen bewijs dat iets niet klopt.
Vraag je af: wie zegt dit, waar rust het op, en wat gebeurt er als het niet klopt?

Drie soorten claims op voeding en supplementen

Hoe sterker de belofte, hoe strenger de regels.

Voedingsclaim
wat erin zit

- bijvoorbeeld bron van vitamine C of suikervrij
- mag, als het product er echt aan voldoet

Gezondheidsclaim
wat het doet in je lichaam

- bijvoorbeeld draagt bij aan de normale werking
- mag alleen als de claim op de Europese lijst staat

Medische claim
voorkomt of geneest ziekte

- bijvoorbeeld helpt tegen eczeem of acne
- bij voeding en supplementen altijd verboden

Een crème mag je huid verzorgen. Belooft een product een ziekte te behandelen, dan is het een geneesmiddel.
Twijfel je over een claim? De NVWA houdt toezicht en je kunt er een melding doen.

Lees het etiket en de website naast elkaar

Soms spreekt dezelfde verkoper zichzelf tegen.

Op het potje
deze zin is wettelijk verplicht

> Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Ook verplicht: de aanbevolen dagelijkse portie, en buiten bereik van jonge kinderen bewaren.

Op de website ernaast
deze zin mag niet bij een supplement

> Onze voeding bevat niet meer wat je lichaam nodig heeft.

Een supplement mag niet suggereren dat gewone gevarieerde voeding tekortschiet.

Bron: Warenwetbesluit voedingssupplementen, artikel 6.

Waarom één verhaal geen bewijs is

Een ervaringsverhaal is meestal oprecht. Het zegt alleen iets over die ene persoon.

Het gaat vanzelf op en neer
eczeem en acne

- worden vanzelf beter en weer slechter
- na een slechte periode volgt vaak een betere

Tien dingen tegelijk
wat hielp er nu?

- nieuwe crème, ander eten, minder stress, de zomer
- je weet niet welke verandering hielp

Je hoort alleen de winnaars
wie niets merkte, zwijgt

- succesverhalen worden gedeeld en herhaald
- wie geen verschil zag, schrijft geen recensie

Onderzoek vergelijkt grote groepen mensen. Zo zie je of iets echt helpt, en bij hoeveel mensen.

Waar vind je betrouwbare informatie?

Onafhankelijke bronnen, en mensen die jou kunnen onderzoeken.

Thuisarts
informatie van huisartsen, in gewone taal

Je huisarts
kent jou en je voorgeschiedenis

Je apotheker
voor vragen over medicijnen en afbouwen

De dermatoloog
bij een verwijzing, of als je al onder controle bent

Voedingscentrum
en een diëtist voor vragen over eten

BIG-register
zoek op of iemand arts of verpleegkundige is

Neem gerust mee wat je las. Een goede zorgverlener kijkt er samen met je naar.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel over stoppen met een medicijn of medicijnzalf, of een plek die verandert
- een advies om veel eten weg te laten, zeker bij een kind

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.