Themamap Voeding, leefstijl en de huid

Alle folders, uitlegkaarten en werkbladen over voeding, leefstijl en de huid in één bestand

Over deze themamap

In deze themamap staan alle folders van onlinedermatologie.nl over voeding, leefstijl en de huid bij elkaar. Je kunt hem in één keer printen of bewaren. In de bladwijzers van je pdf-lezer spring je meteen naar een folder. Meer over voeding en de huid vind je op www.huidkeuken.com.

Inhoud

Folder	Blz.
Voeding, leefstijl en de huid	2
Voeding en de huid in het kort	4
Voeding en de huid in één oogopslag	6
De behandelpiramide	7
Voeding en leefstijl bij eczeem	8
Voeding en leefstijl bij psoriasis	10
Voeding en acne	12
Voeding en leefstijl bij rosacea	14
De darm-huid-as	16
Supplementen en vitamines	18
Diëten, voedselallergie en weglaten	20
Fabels over voeding en de huid	22
Een claim over voeding beoordelen	23
Leefstijl en de huid	24
Mijn leefstijldoel	26
Woordenlijst voeding en de huid	27

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. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voeding, leefstijl en de huid

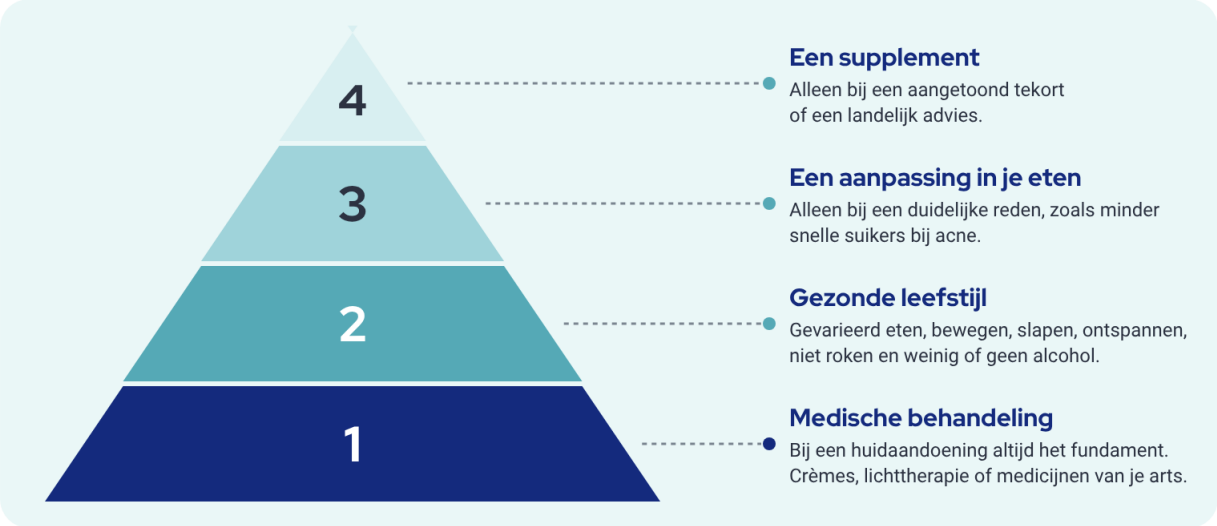
Wat voeding wel en niet doet voor je huid, en wat je zelf kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die wil weten wat voeding en leefstijl voor de huid betekenen. Je leest wat de richtlijnen adviseren, wanneer een dieet of supplement zin heeft en wat je zelf kunt doen. Deze folder geeft geen persoonlijk advies en stelt geen diagnose.

De behandelpiramide

Waar voeding en supplementen passen. Hoe hoger in de piramide, hoe minder vaak het nodig is.



Wat voeding doet voor je huid

De huid is meer dan een omhulsel. Het is een orgaan dat je beschermt en dat meedoet met je afweer. Veel huidziekten, zoals eczeem en psoriasis, hebben te maken met ontsteking en afweer. Het is dus logisch dat je je afvraagt of eten daarbij helpt.

Voeding kan je huid ondersteunen. Een huidziekte genezen kan voeding bijna nooit. Bij vrijwel alle huidziekten is voeding een aanvulling op de behandeling van je arts.

Wat de richtlijnen adviseren

Sinds 5 augustus 2026 staan in de richtlijnen van de dermatologen voor psoriasis en eczeem aparte stukken over leefstijl. Daarin staat:

- Er is te weinig bewijs om één bepaald dieet als behandeling aan te raden.
- Strenge diëten waarbij je veel weglaat, worden afgeraden.
- Gezond en gevarieerd eten is goed voor je hele gezondheid.
- Bij psoriasis is een gezond gewicht belangrijk.
- Stoppen met roken, minder alcohol en genoeg bewegen worden aangeraden.
- Supplementen worden niet standaard aangeraden voor de huidziekte. De landelijke adviezen blijven gelden, zoals vitamine D voor bepaalde groepen.

De behandelpiramide

De basis is de behandeling van je arts. Daarboven staat een gezonde leefstijl, die de behandeling ondersteunt. Nog hoger staat een aanpassing in je eten, alleen als daar een duidelijke reden voor is. Bovenin staat een supplement, alleen bij een aangetoond tekort of een landelijk advies.

Per huidaandoening

- **Psoriasis:** een gezond gewicht helpt het meest. Afvallen bij overgewicht maakt de psoriasis vaak minder erg en laat de behandeling beter werken.
- **Eczeem:** goed smeren met een vette crème en prikkels vermijden doen meer dan een dieet. Laat geen eten weg zonder aangetoonde allergie.
- **Acne:** minder snelle suikers kan iets helpen. Eiwitshakes kunnen acne erger maken.
- **Rosacea:** zoek uit wat je klachten uitlokt, zoals pittig eten, hete dranken of alcohol. Bescherm je huid tegen de zon.
- **Hidradenitis suppurativa:** een gezond gewicht en stoppen met roken helpen.
- **Netelroos:** een dagboek helpt om uitlokkers te herkennen. Een dieet op goed geluk helpt niet.

Supplementen

De meeste mensen halen met gevarieerd eten genoeg vitamines en mineralen binnen. Een supplement heeft zin bij een tekort dat de arts heeft vastgesteld, of als er een landelijk advies voor je geldt. Meer is niet beter: te veel vitamine A of selenium kan zelfs haaruitval geven. Lees meer in de folder Supplementen en vitamines.

Weglaten en strenge diëten

Hele groepen voedingsmiddelen weglaten zonder aangetoonde allergie helpt zelden. Je eten wordt er eenzijdig van. Bij kinderen geeft het kans op tekorten en een slechtere groei. Lees meer in de folder Diëten, voedselallergie en weglaten.

Leefstijl

Ook slaap, stress, roken, alcohol en bewegen doen ertoe voor je huid. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Eén kleine stap is vaak genoeg om te beginnen. Lees meer in de folder Leefstijl en de huid.

Wat je zelf doet

1. Eet gezond en gevarieerd, met veel groente, fruit, volkoren en peulvruchten.
2. Laat geen hele voedingsgroepen weg zonder aangetoonde allergie.
3. Slik alleen een supplement bij een aangetoond tekort of een landelijk advies.
4. Ga bij twijfel of aanhoudende klachten naar je huisarts. Voor een dieet bij een aandoening ga je naar de diëtist.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voeding en de huid in het kort

Het belangrijkste op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over voeding, leefstijl en de huid in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Voeding, leefstijl en de huid en in de folders per onderwerp.

Ruim, met mate en liever weinig

Een gevarieerd patroon met veel plantaardige voeding. Het lijkt sterk op de Schijf van Vijf.

+ Ruim

- groente en fruit
- volkoren graan en aardappelen
- peulvruchten
- gefermenteerde producten, zoals yoghurt en zuurkool
- kruiden, specerijen en thee

= Met mate

- vette vis
- noten en zaden
- olijfolie en koolzaadolie
- yoghurt en kaas
- eieren
- mager vlees of kip

− Liever weinig

- ultrabewerkte voeding, zoals snacks en fastfood
- snoep, koek en frisdrank
- wit brood en witte rijst
- harde vetten
- rood en bewerkt vlees

Wat het is

Voeding en leefstijl kunnen je huid ondersteunen. Ze vervangen de behandeling van je arts niet. Een gezond, gevarieerd voedingspatroon is bijna altijd een goed advies. Een speciaal dieet of supplement is meestal niet nodig.

Zes dingen om te onthouden

- Een wonderdieet voor de huid bestaat niet.
- Laat geen hele voedingsgroepen weg zonder aangetoonde allergie, zeker niet bij kinderen.
- Een supplement heeft alleen zin bij een aangetoond tekort of een landelijk advies.
- Meer vitamines is niet beter. Te veel kan schaden.
- Een detoxkuur reinigt je huid niet. Je lever en nieren doen dat werk zelf.
- Ook slaap, stress, roken, alcohol en bewegen doen ertoe.

Per huidaandoening

- **Psoriasis:** een gezond gewicht, niet roken en weinig alcohol.
- **Eczeem:** elke dag smeren met een vette crème en prikkels vermijden.
- **Acne:** minder snelle suikers. Geen eiwitshakes.
- **Rosacea:** je eigen uitlokkers opsporen en je huid tegen de zon beschermen.

Wie helpt

Je huisarts kijkt naar je klachten en laat zo nodig gericht bloed onderzoeken. De diëtist geeft persoonlijk voedingsadvies en begeleidt een dieet als dat nodig is. Je dermatoloog behandelt je huidziekte.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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.

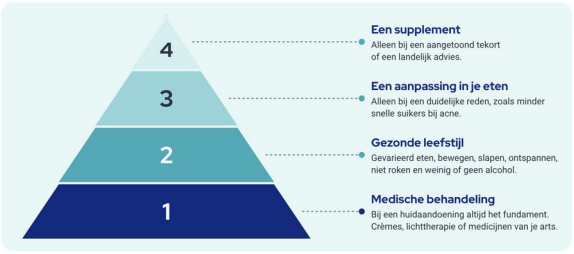
Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voeding en de huid in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

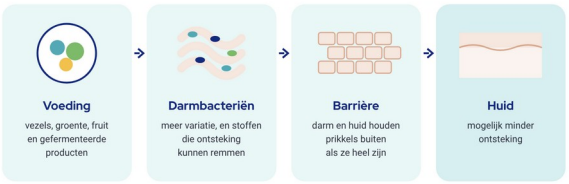
De behandelpiramide

Waar voeding en supplementen passen. Hoe hoger in de piramide, hoe minder vaak het nodig is.



De darm-huid-as

De route die onderzoekers veronderstellen: van je bord, via je darm, naar je huid.



Voor de huid is deze route grotendeels nog theorie. Een darmkuur of darmtest maakt je huid niet aantoonbaar beter. Gevarieerd en vezelrijk eten is wel goed voor je hele gezondheid.

Wanneer heeft voeding zin?

Van een vraag over eten of supplementen naar een verstandige eerste stap.



Zes pijlers van een gezonde leefstijl

Ze versterken elkaar. Kies er zelf één om mee te beginnen.



Naar het Leefstijlroer van de Vereniging Arts en Leefstijl.

Ruim, met mate en liever weinig

Een gevarieerd patroon met veel plantaardige voeding. Het lijkt sterk op de Schijf van Vijf.



Een claim over voeding beoordelen

Vier vragen die je stelt bij een dieet, kuur of supplement dat je online tegenkomt.



Belooft een product genezing of een zichtbaar medisch effect? Dan is dat voor een supplement verboden. Vergelijk met thuisarts.nl, het Voedingscentrum of de dermatologen (nvdv.nl).

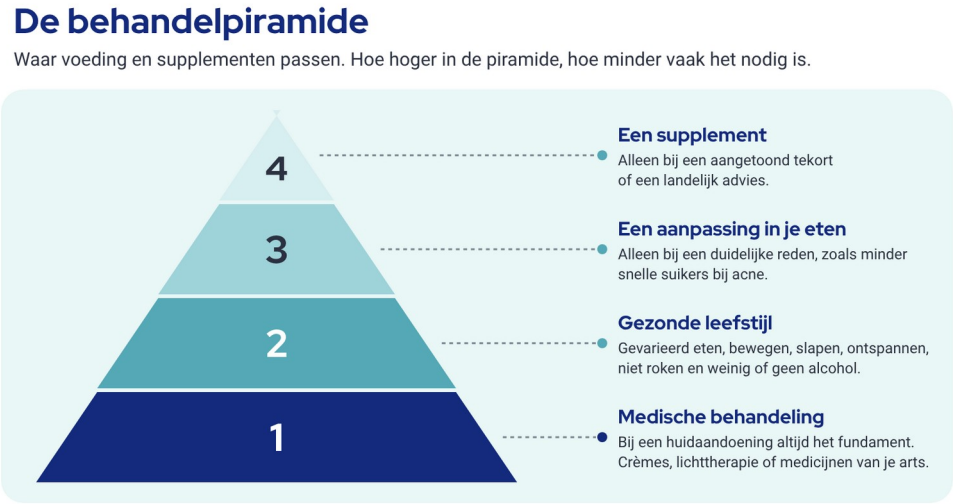
Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

De behandelpiramide

Uitlegkaart: waar voeding en supplementen passen bij een huidaandoening

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze kaart als je twijfelt of een dieet of supplement iets toevoegt. Begin onderaan. Hoe hoger in de piramide, hoe minder vaak het nodig is.



De vier lagen

Laag	Wat het betekent
1. Medische behandeling	Bij een huidaandoening altijd het fundament. Stop er niet mee voor een dieet of supplement.
2. Gezonde leefstijl	Gevarieerd eten, bewegen, slapen, ontspannen, niet roken en weinig of geen alcohol. Dit ondersteunt de behandeling.
3. Een aanpassing in je eten	Alleen bij een duidelijke reden, zoals minder snelle suikers bij acne of glutenvrij bij coeliakie.
4. Een supplement	Alleen bij een tekort dat de arts heeft vastgesteld, of bij een landelijk advies zoals vitamine D voor bepaalde groepen.

Goed om te weten

- Voeding en leefstijl ondersteunen de behandeling. Ze vervangen die niet.
- Voor persoonlijk voedingsadvies bij een aandoening ga je naar de diëtist.
- Twijfel je over een tekort, ga dan naar je huisarts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voeding en leefstijl bij eczeem

Je huidbarrière beschermen, en waarom weglaten zelden helpt

> **Het doel van deze folder**
> Deze folder is voor mensen met eczeem en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest wat je zelf doet voor je huid, wat voeding wel en niet doet en wanneer onderzoek naar een allergie zin heeft. Het gaat hier om constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem.

Eczeem en de huidbarrière

Bij eczeem werkt de buitenste laag van de huid minder goed. Die laag heet de huidbarrière. Je huid verliest dan sneller vocht en wordt droog, rood en jeukerig. Prikkels en allergenen komen er makkelijker in. Eczeem komt vooral door de huidbarrière en het afweersysteem, met een sterke erfelijke kant. Eten is zelden de oorzaak.

Wat je zelf doet

- Smeer elke dag royaal met een vette crème. Dat is de basis van de behandeling.
- Was met een milde, zeepvrije wasemulsie. Vermijd zeep, parfum en producten met alcohol.
- Douche kort en lauwwarm.
- Draag liever katoen dan wol of synthetische stoffen.
- Zorg voor een koele kamer die niet te droog is. Hitte en snelle wisselingen in temperatuur kunnen eczeem uitlokken.
- Stress kan eczeem erger maken. Ontspanning helpt om de cirkel van jeuk en krabben te doorbreken.

Voeding en eczeem

Eet gewoon gezond en gevarieerd. Laat alleen het eten weg waarvoor een allergie is aangetoond. De richtlijnen van de huisartsen en de dermatologen raden af om op eigen houtje eten weg te laten. Bij de meeste mensen is een voedselallergie niet de oorzaak van het eczeem. Weglaten geeft vooral beperkingen, en bij kinderen kans op tekorten en problemen met eten.

Er loopt in Nederland onderzoek naar een voedingspatroon dat de afweer zou ondersteunen, de ALLADIN-studie. Dat patroon lijkt sterk op gewoon gezond eten. De resultaten zijn er nog niet. Het is dus nog geen bewezen behandeling.

Een echte voedselallergie herkennen

- Je krijgt klachten bij elke keer dat je het eet.
- De klachten komen meestal binnen enkele minuten tot twee uur.
- Vaak heb je klachten op meer plekken tegelijk: huid, buik, luchtwegen.
- De klachten verdwijnen als je het weglaat, en komen terug als je het weer eet.

Een bloedtest alleen is niet genoeg om een allergie vast te stellen. Een allergietest heeft vooral zin bij jonge kinderen met matig tot ernstig eczeem dat niet goed reageert op de behandeling, of bij een duidelijke reactie op een bepaald voedingsmiddel. Dat bespreek je met je arts.

Baby's met eczeem

Bij baby's met eczeem of aanleg voor allergie is het advies om pinda en ei op tijd te geven. Uitstellen verkleint de kans op een allergie niet. Volg hiervoor het advies van het Voedingscentrum.

Supplementen

- Supplementen worden niet standaard aangeraden bij eczeem, ook vitamine D niet.
- Vitamine D kan helpen als je een tekort hebt dat de arts heeft vastgesteld.
- Teunisbloemolie en bernagieolie helpen niet bij eczeem.
- Probiotica helpen niet bij de behandeling van eczeem. Bij baby's met een groot risico verkleinen ze misschien een beetje de kans op eczeem.

Histamine

Je leest soms dat je bij eczeem histaminearm moet eten. Een standaard histaminevrij dieet is niet nodig. Een streng dieet geeft vooral tekorten en stress. Heb je klachten die je hieraan doen denken, bespreek dat dan met je arts of diëtist.

Neem contact op met je huisarts bij:

- eczeem dat niet rustig wordt met smeren en de middelen van je arts
- een duidelijke reactie op een bepaald voedingsmiddel
- plekken met pus, korsten of blaasjes die snel erger worden
- een kind dat een streng dieet volgt of slecht groeit
- veel zorgen over eten, of steeds meer weglaten
- twijfel: twijfel is genoeg reden

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voeding en leefstijl bij psoriasis

Gewicht, roken, alcohol en wat je eet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis. Je leest wat leefstijl doet voor je huid en voor je gezondheid, wat het bewijs zegt over voeding en waarom supplementen niet standaard nodig zijn.

Psoriasis is meer dan een huidziekte

Psoriasis gaat vaak samen met andere aandoeningen: hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes type 2, een hoog cholesterol en somberheid. Hoe ernstiger de psoriasis, hoe groter die kans. Daarom gaat leefstijl bij psoriasis over je huid en over je hele gezondheid.

Een gezond gewicht

Bij psoriasis is het bewijs voor leefstijl het sterkst bij gewicht. Overgewicht maakt psoriasis erger. Heb je overgewicht, dan helpt afvallen. Een paar kilo minder, vijf tot tien procent van je gewicht, kan de behandeling al beter laten werken. Je arts kan je verwijzen naar begeleiding, bijvoorbeeld een diëtist of een leefstijlprogramma via de huisarts.

Wat je eet

Een mediterraan voedingspatroon is het meest aan te raden: veel groente en fruit, volkoren, peulvruchten, vette vis, olijfolie, noten en zaden, kruiden in plaats van zout en weinig rood vlees. Mensen die zo eten, hebben vaker een mildere psoriasis. Dat het eten de oorzaak is, is niet bewezen. Wel helpt dit patroon je hart en bloedvaten.

Strenge diëten worden afgeraden. Denk aan een ketodieet, vasten of het weglaten van tomaat, paprika en aubergine. Glutenvrij eten helpt alleen als je coeliakie hebt.

Roken en alcohol

Roken en alcohol kunnen psoriasis erger maken, vooral psoriasis op de handpalmen en voetzolen met blaasjes. Stoppen met roken verlaagt bovendien je kans op hart- en vaatziekten, en die kans is bij psoriasis al groter.

Stress, bewegen en smeren

- Stress kan psoriasis uitlokken. Bewegen, genoeg slaap, ademhalingsoefeningen of mindfulness kunnen helpen.
- Regelmatig bewegen helpt bij je gewicht en is goed voor je hart en bloedvaten.
- Smeer elke dag met een crème die je huid soepel houdt. Dat vermindert de schilfers en blijft de basis onder elke behandeling.

Supplementen

Er is te weinig bewijs dat vitamine D, visolie of andere supplementen helpen bij psoriasis. Ze worden daarom niet standaard aangeraden. De landelijke adviezen blijven wel gelden, zoals vitamine D voor bepaalde groepen. Slik je supplementen naast je medicijnen, bespreek dat dan met je arts of apotheek.

De vitamine D-achtige crème die de dermatoloog bij psoriasis voorschrijft, is een medicijn voor op de huid. Dat is iets anders dan een vitamine D-tablet.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voeding en acne

Suiker, zuivel, chocolade en eiwitshakes

Het doel van deze folder

Deze folder is voor jongeren en volwassenen met acne, en voor ouders. Je leest wat voeding wel en niet doet bij acne, waar je op let en waarom een streng dieet niet nodig is.

Voeding en acne

De richtlijn van de dermatologen voor acne zegt dat er weinig bewijs is voor een bepaald dieet of voor supplementen. Gezond en gevarieerd eten wordt aangeraden. Bij sommige mensen speelt voeding wel een rol.

Snelle suikers

Eten met veel snelle suikers laat je bloedsuiker snel stijgen. Je lichaam maakt dan meer insuline en groeistoffen. Die zetten de talgklieren aan. In onderzoek verminderde acne iets bij mensen die minder snelle suikers aten. Het effect is klein tot matig.

- Kies volkoren producten, peulvruchten en groente in plaats van snoep, frisdrank en wit brood.
- Eet koolhydraten samen met eiwit en gezond vet. Dan stijgt je bloedsuiker minder snel.
- Een mediterraan voedingspatroon past hier goed bij.

Zuivel

Bij sommige mensen hangt zuivel samen met acne, vooral magere melk. Dat blijkt uit onderzoek naar groepen mensen, en het verband is zwak. Het is niet bewezen dat zuivel acne veroorzaakt. Ook worden er geen hormonen aan melk toegevoegd. Je hoeft zuivel dus niet zomaar te schrappen.

Denk je dat melk je acne erger maakt, dan kun je een paar weken minder nemen en kijken wat er gebeurt. Vervang de zuivel dan door producten met genoeg calcium, vitamine B2 en vitamine B12, zoals een verrijkt plantaardig alternatief.

Eiwitshakes

Eiwitshakes op basis van wei kunnen acne veroorzaken of erger maken. De dermatologen raden ze af bij acne.

Chocolade en vet eten

Vet eten en chocolade veroorzaken op zich geen acne. Bij mensen met aanleg voor acne kan veel chocolade misschien een klein beetje uitmaken. Waarschijnlijk komt dat vooral door de suiker en melk in chocolade. Een reep af en toe hoeft niet weg.

Streng diëten

Een streng dieet wordt afgeraden bij acne. Het kost veel moeite en de winst is klein. Vooral bij jongeren geeft het kans op problemen met eten. Merk je dat je steeds meer weglaat of veel met eten bezig bent, praat er dan over met je huisarts.

Supplementen en huidverzorging

- Zink, omega-3 en probiotica zijn geen bewezen behandeling van acne.
- Was je huid mild met lauwwarm water en een zeepvrije wasemulsie, zonder schrobben.
- Kies producten en make-up die de poriën niet verstoppen. Op de verpakking staat dan vaak niet-comedogeen.
- Was je huid na het sporten en knijp puistjes niet uit.

Neem contact op met je huisarts bij:

- acne die niet beter wordt met de behandeling
- acne met littekens of pijnlijke bulten
- acne die je erg dwarszit of somber maakt
- een onregelmatige menstruatie of veel haargroei naast je acne
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- twijfel: twijfel is genoeg reden

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voeding en leefstijl bij rosacea

Je eigen uitlokkers opsporen en je huid sparen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met rosacea. Je leest welke dingen rosacea kunnen uitlokken, hoe je je eigen uitlokkers vindt en wat je doet voor je huid.

Rosacea en uitlokkers

Rosacea is een huidaandoening in het gezicht met roodheid, blozen en soms bultjes en puistjes. De huidbarrière werkt bij rosacea minder goed. Bepaalde dingen kunnen een opvlamming uitlokken. Welke dat zijn, verschilt per persoon. Een algemene lijst met verboden eten werkt daarom niet. Een genezend dieet bestaat niet.

Vaak genoemde uitlokkers

- pittig eten
- hete dranken, zoals koffie en thee
- alcohol, vooral rode wijn
- hitte, zon en snelle wisselingen in temperatuur
- zware inspanning
- sommige cosmetica en medicijnen

Ook zuivel, chocolade, citrusvruchten, tomaat, spinazie, azijn en soja worden soms genoemd. Bij de meeste mensen spelen ze geen rol.

Een dagboek bijhouden

Houd een paar weken bij wat je eet en drinkt, wat je doet en hoe je huid is. Zo ontdek je je eigen uitlokkers. Vermijd daarna alleen wat bij jou echt klachten geeft. Neem het dagboek mee naar je arts.

Je huid verzorgen

- Bescherm je gezicht elke dag tegen de zon, met een zonnebrandcreme met minimaal factor 15. Minerale filters prikkelen de huid het minst.
- Was je gezicht mild en zeepvrij met lauwwarm water, en dep het zacht droog.
- Gebruik zo nodig een crème die niet vet is.
- Roodheid mag je camoufleren met make-up.

Voeding en leefstijl

- Een gevarieerd, mediterraan voedingspatroon is aan te raden.
- Stress is een veelvoorkomende uitlokker. Ontspanning, ademhalingsoefeningen en genoeg slaap kunnen helpen.
- Beweeg liever matig en in een koele omgeving. Zware inspanning en oververhitting kunnen een opvlamming geven.

Supplementen en de darm

Supplementen worden niet standaard aangeraden bij rosacea. Bij klachten aan de ogen kan je arts omega-3 bespreken, naast het verzorgen van je oogleden. Er is een verband gevonden tussen rosacea en een overgroei van bacteriën in de dunne darm. Probiotica of een darmkuur zijn daarvoor geen bewezen behandeling. Heb je naast rosacea veel darmklachten, bespreek dat dan met je huisarts.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- rosacea die erger wordt of niet rustig wordt
- droge, branderige of rode ogen, of klachten aan je oogleden
- veel darmklachten naast je rosacea
- rosacea die je erg dwarszit of somber maakt
- een nieuwe plek die niet bij je rosacea lijkt te passen
- twijfel: twijfel is genoeg reden

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

De darm-huid-as

Wat er bekend is over de darm en de huid, en wat nog niet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die leest dat een gezonde darm een mooie huid geeft. Je leest wat er bekend is over het verband tussen darm en huid, hoe sterk het bewijs is en wat je met darmtesten en darmkuren moet.



Wat de darm-huid-as is

De darm en de huid houden allebei prikkels van buiten tegen. Ze hebben allebei hun eigen bacteriën, en ze staan met elkaar in contact via het afweersysteem. Onderzoekers noemen dat de darm-huid-as.

Darmbacteriën maken uit vezels stoffen die ontsteking kunnen remmen. Werkt de darmwand minder goed, dan komt het afweersysteem makkelijker in contact met stoffen van bacteriën. Dat kan ontsteking geven, ook in de huid. Psoriasis en hidradenitis suppurativa komen vaker samen voor met ontstekingsziekten van de darm.

Wat nog niet bewezen is

Dat darm en huid samenhangen, staat vast. Of je de huid beter maakt door iets aan de darm te doen, is voor de meeste huidziekten niet aangetoond. Voor de huid is deze route grotendeels nog theorie.

- **Eczeem:** probiotica verkleinen bij baby's misschien een beetje de kans op eczeem. Bij de behandeling van eczeem maken ze weinig tot geen verschil.
- **Rosacea:** er is een verband met een overgroei van bacteriën in de dunne darm. Het gaat om kleine studies. Het is geen standaardzorg.
- **Acne:** wat je eet, zoals snelle suikers, speelt een grotere rol dan de darmbacteriën.
- **Psoriasis:** er is een duidelijk verband met de darm. Een betere huid via de darm is niet aangetoond.

Darmtesten en darmkuren

Thuistesten die je darmbacteriën meten, zijn niet betrouwbaar. Stuur je hetzelfde monster naar verschillende bedrijven, dan krijg je verschillende uitslagen. Er bestaat ook geen vastgestelde gezonde darmflora om je uitslag mee te vergelijken.

De adviezen die bij zo'n test horen, zijn dus niet onderbouwd.

Een darmkuur of darmreiniging maakt je huid niet aantoonbaar beter. Woorden als dysbiose of lekkende darm klinken medisch. Er is geen vaste definitie van, en je kunt er geen diagnose mee stellen.

Wat je wel kunt doen

- Eet gevarieerd en vezelrijk, met veel groente, fruit, volkoren en peulvruchten. Dat is goed voor je darmbacteriën en je hele gezondheid.
- Heb je naast je huidklachten veel last van je darm, ga dan naar je huisarts.
- Wees voorzichtig met beloftes over een stralende huid na een kuur van een paar weken.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Supplementen en vitamines

Wanneer een supplement zin heeft, en wanneer te veel schaadt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die twijfelt over een supplement voor huid, haar of nagels. Je leest wie een supplement nodig heeft, wat te veel kan doen en wat er op een verpakking mag staan. In deze folder staan geen doseringen. Het gaat om de vraag of er een reden is om iets te slikken.

Wie een supplement nodig heeft

De meeste mensen halen met gevarieerd eten genoeg vitamines en mineralen binnen. Tekorten zijn in Nederland zeldzaam. Voor een paar groepen raden de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum wel een supplement aan. Die adviezen staan los van een huid- of haarklacht.

Wie	Advies
Kinderen tot en met 3 jaar	**Vitamine D**, voor de opbouw van de botten
Mensen met een donkere of getinte huid, of die weinig buiten komen	**Vitamine D**, omdat de huid dan te weinig vitamine D aanmaakt
Vrouwen vanaf 50 jaar en iedereen vanaf 70 jaar	**Vitamine D**, tegen botverlies, en vanaf 70 jaar tegen vallen
Vrouwen met een kinderwens, tot 8 weken na de bevruchting	**Foliumzuur**, voor een kleinere kans op een open ruggetje
Veganisten	**Vitamine B12**, omdat B12 bijna alleen in dierlijke producten zit
Alle pasgeborenen	**Vitamine K**, tegen een bloeding door een tekort

Voor ijzer en zink bestaat geen landelijk advies. Die slik je alleen bij een tekort dat de arts heeft vastgesteld.

Meer is niet beter

- Vitamine A, D, E en K blijven in je lichaam en kunnen zich opstapelen.
- Te veel vitamine A of selenium kan haaruitval geven. Te veel vitamine A in de zwangerschap kan het kind schaden.
- Hoge doses vitamine B6 geven bij langdurig gebruik tintelingen en gevoelsstoornissen.
- Te veel zink zorgt voor een tekort aan koper.
- Biotine kan bloedtesten verstoren, bijvoorbeeld van de schildklier en het hart. Vertel je arts dat je het slikt.
- Sommige supplementen werken samen met medicijnen. Sint-janskruid bijvoorbeeld beïnvloedt medicijnen en de bloedstolling.

Haaruitval en broze nagels

Bij haaruitval laat je eerst de oorzaak uitzoeken. Denk aan een tekort aan ijzer, de schildklier of tijdelijke haaruitval na ziekte, stress of een bevalling. Je huisarts laat zo nodig gericht bloed onderzoeken. Biotine helpt alleen bij een echt tekort, en dat is zeldzaam.

Alles laten prikken

Bloedonderzoek naar alle vitamines bij alleen een huid- of haarklacht heeft zelden zin. Je huisarts onderzoekt gericht als er een aanwijzing is voor een tekort. Ook vitamine D wordt bij gezonde mensen niet standaard gemeten. Hoor je bij een groep met een landelijk advies, dan krijg je het advies zonder test.

Wat er op de verpakking mag

Supplementen zijn voedingsmiddelen en geen medicijnen. Voordat ze verkocht worden, wordt niet getest of ze werken of veilig zijn. Er mag op staan dat een stof bijdraagt aan een normale huid, normaal haar of normale nagels. Er mag niet op staan dat een product acne, eczeem of haaruitval geneest. Belooft een product genezing of een zichtbaar medisch effect, dan gaat het over de grens.

Krijg je een supplement aangeraden door iemand die het zelf verkoopt, kijk dan extra kritisch.

Vergelijk het advies met het Voedingscentrum of thuisarts.nl.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Diëten, voedselallergie en weglaten

Wanneer weglaten zin heeft, en wanneer het schaadt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die overweegt eten weg te laten voor de huid. Je leest wanneer een dieet zin heeft, hoe je een echte voedselallergie herkent en wat er klopt van glutenvrij, histaminearm, detox en basisch eten.

Wanneer heeft voeding zin?

Van een vraag over eten of supplementen naar een verstandige eerste stap.



Weglaten zonder reden

Hele voedingsgroepen weglaten, zoals zuivel, gluten of ei, helpt zonder aangetoonde allergie bijna nooit voor de huid. De richtlijnen van de dermatologen raden strenge diëten af bij psoriasis en eczeem. Het bewijs ontbreekt en je krijgt sneller tekorten. Een streng dieet kost ook tijd, geld en gezelligheid.

Bij kinderen is weglaten extra riskant. Het kan de groei remmen. Onnodig weglaten kan de kans op een echte voedselallergie zelfs groter maken.

Wanneer een dieet wel nodig is

- **Een aangetoonde voedselallergie:** je laat dat ene voedingsmiddel weg.
- **Coeliakie:** je eet glutenvrij. Bij dermatitis herpetiformis, de huidziekte bij coeliakie, is glutenvrij eten de behandeling.
- **Een tekort:** de arts stelt het vast en behandelt het.

Een diëtist begeleidt je dan, zodat je eten volwaardig blijft.

Een echte voedselallergie

Bij een echte voedselallergie krijg je elke keer klachten als je het eet, meestal binnen enkele minuten tot twee uur. Vaak op meer plekken tegelijk: huid, buik of luchtwegen. Een bloedtest alleen is niet genoeg om een allergie vast te stellen. De arts stelt het vast door het voedingsmiddel weg te laten en het daarna onder begeleiding weer te geven.

Glutenvrij

Zonder coeliakie of tarweallergie verandert glutenvrij eten je huid niet. Je eten wordt er vaak eenzijdiger en duurder van. Denk je aan coeliakie,

laat dat dan eerst onderzoeken terwijl je nog gewoon gluten eet.

Histaminearm eten

Histamine-intolerantie bestaat. Het is zeldzaam en moeilijk vast te stellen. Er is geen betrouwbare bloedtest voor. Een streng histaminearm dieet is snel eenzijdig. Wordt het echt vermoed, dan gaat het onderzoek met een tijdelijk dieet onder begeleiding van een arts of diëtist.

Detox, basisch eten en andere diëten

- **Detox en sapkuren:** je lever, nieren en darmen ruimen elke dag zelf afvalstoffen op. Een kuur doet dat niet beter, en extreem lijnen of laxeren kan juist schaden.
- **Basisch eten:** je lichaam houdt de zuurgraad van je bloed zelf op peil. Eten verandert dat niet.
- **Tomaat, paprika en aubergine:** er is geen bewijs dat deze groenten huidontsteking geven.
- **Een candidadieet:** een candida-overgroei als verklaring voor vage klachten is niet bewezen, en het dieet ook niet.
- **Superfoods:** geen enkel voedingsmiddel is op zichzelf beslissend. Het gaat om je hele eetpatroon.

Let op je eetgedrag

Streng eten voor je uiterlijk kan uitlopen op problemen met eten. Laat je steeds meer weg, voel je je schuldig of bang rond eten, of val je af zonder dat je dat wilt? Praat er dan over met je huisarts.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Fabels over voeding en de huid

Wat vaak gezegd wordt, en wat we weten

Het doel van deze folder

Over voeding en de huid wordt veel beweerd, online en in je omgeving. In deze folder staan de fabels die het vaakst terugkomen, met wat het onderzoek laat zien. Twijfel je over iets wat je leest, kijk dan bij thuisarts.nl, het Voedingscentrum of de dermatologen (nvdv.nl).

De fabels

Wat je hoort	Wat we weten
Suiker, melk of gluten veroorzaken eczeem.	Eczeem komt vooral door de huidbarrière en het afweersysteem. Weglaten zonder aangetoonde allergie helpt niet en maakt je eten eenzijdig.
Voedselallergie is de belangrijkste oorzaak van eczeem.	Meestal speelt allergie geen rol. Testen en weglaten zonder duidelijke aanwijzing geeft vooral tekorten en onrust.
Zuivel schrappen geneest acne.	Bij sommige mensen hangt vooral magere melk samen met acne. Helemaal schrappen is niet nodig. Snelle suikers wegen zwaarder.
Chocolade geeft puistjes.	Bij mensen zonder aanleg voor acne is daar geen aanwijzing voor. Een reep af en toe hoeft niet weg.
Glutenvrij eten is goed voor de huid.	Alleen bij coeliakie of tarweallergie. Anders verandert je huid er niet door.
Een detoxkuur reinigt je huid.	Je lever en nieren ruimen zelf afvalstoffen op. Een kuur of thee doet dat niet beter.
Basisch eten verbetert de huid.	Je lichaam houdt de zuurgraad van je bloed zelf op peil. Wat je eet, verandert dat niet.
Hoe meer vitamines, hoe beter.	Te veel kan schaden. Sommige vitamines stapelen zich op, en te veel vitamine A of selenium geeft zelfs haaruitval.
Collageendrankjes maken de huid weer jong.	Het effect is hooguit klein, en veel onderzoek is betaald door fabrikanten. Zonbescherming en niet roken doen meer.
Veel water drinken geeft een mooie huid.	Alleen als je eerst te weinig dronk. Voor een droge huid doet een vette crème meer.
Een gezonde darm geeft een stralende huid.	Darm en huid hangen samen. Een darmkuur of darmtest maakt je huid niet aantoonbaar beter.
Hormoonzalf werkt niet zolang je verkeerd eet.	Een hormoonzalf remt de ontsteking, wat je ook eet. Voeding vervangt de zalf niet.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Een claim over voeding beoordelen

Uitlegkaart: vier vragen bij een dieet, kuur of supplement

Het doel van deze folder

Online lees je veel beloftes over voeding en de huid. Met deze vier vragen weeg je zelf wat je leest, voordat je geld uitgeeft of je eten aanpast.



De vier vragen

Vraag	Waar je op let
1. Wie zegt het?	Verkoopt die persoon of dat bedrijf er zelf iets bij? Dan kijk je extra kritisch.
2. Waarop is het gebaseerd?	Gaat het om onderzoek bij mensen, of alleen om ervaringsverhalen of onderzoek met cellen in een laboratorium?
3. Wat wordt er beloofd?	Genezing, ontgifting of snel resultaat zijn waarschuwingstekens. Een supplement mag geen genezing beloven.
4. Wat kost het?	Geld en tijd, en soms een behandeling die je laat liggen terwijl die wel werkt.

Goed om te weten

- Een persoonlijk verhaal is geen bewijs dat iets bij iedereen werkt. Klachten wisselen vaak vanzelf.
- Dat er onderzoek naar loopt, betekent nog niet dat het werkt.
- Vergelijk wat je leest met thuisarts.nl, het Voedingscentrum of nvdv.nl.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Leefstijl en de huid

Slaap, stress, roken, alcohol en bewegen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die meer wil weten over leefstijl en de huid. Je leest wat slaap, stress, roken, alcohol en bewegen doen voor je huid, en hoe je met één kleine stap begint.

Zes pijlers van een gezonde leefstijl

Ze versterken elkaar. Kies er zelf één om mee te beginnen.



Naar het Leefstijlroer van de Vereniging Arts en Leefstijl.

Zes pijlers

Leefstijl gaat over je dagelijkse gewoonten: wat je eet, hoe je beweegt, slaapt en ontspant, of je rookt of alcohol drinkt, en het contact met anderen. Die pijlers beïnvloeden elkaar. Na een slechte nacht heb je meer trek in zoet of vet. Wie beweegt, slaapt vaak beter. Je hoeft dus niet alles tegelijk te veranderen.

Slaap

Tijdens je slaap herstelt je huid. Slaaptekort verhoogt stresshormonen en kan huidklachten erger maken. Volwassenen hebben gemiddeld zeven tot negen uur slaap nodig.

- Houd een vast ritme aan van naar bed gaan en opstaan.
- Zorg voor een koele, donkere en frisse slaapkamer.
- Drink 's avonds geen koffie en zet schermen ruim voor het slapen uit.

Stress en ontspanning

Stress kan via hormonen en het afweersysteem eczeem, psoriasis, acne en rosacea erger maken. Momenten van rust helpen. Denk aan elke dag naar buiten, een hobby, je telefoon wegleggen, mindfulness of ademhalingsoefeningen.

Roken

Roken laat de huid sneller verouderen. Tien jaar roken maakt de huid naar schatting zo'n 2,5 jaar ouder. Roken vertraagt ook de genezing van wonden. Bij psoriasis en hidradenitis suppurativa maakt roken de ziekte vaak erger. Stoppen met roken is goed voor je huid en je hele gezondheid.

Alcohol

Alcohol kan klachten bij rosacea en psoriasis erger maken. Rode wijn is geen tip tegen huidveroudering: alcohol is kankerverwekkend, en er is geen veilige hoeveelheid. Het advies is geen of weinig alcohol.

Bewegen

Bewegen helpt bij stress en je gewicht, en is goed voor je hart en bloedvaten. Het advies is minstens 150 minuten per week matig inspannend bewegen, en twee keer per week oefeningen voor spieren en botten. Elke stap telt: de trap nemen, fietsen naar je werk of een wandeling in de lunchpauze.

- Bij rosacea kies je liever matige inspanning in een koele omgeving.
- Bij acne was je je huid na het sporten.

Zo begin je

1. Kies één pijler waar je zelf iets aan wilt doen.
2. Bedenk een kleine, concrete stap, zoals een uur voor het slapen geen scherm meer.
3. Kies een vast moment op de dag.
4. Vraag iemand om je te helpen.
5. Lukt het een keer niet, pak het de volgende dag weer op.

Gebruik hiervoor het werkblad Mijn leefstijldoel.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- slaapproblemen die blijven
- somberheid of veel stress
- zorgen over je alcoholgebruik of ander middelengebruik
- hulp bij stoppen met roken of bij afvallen
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- huidklachten die erger worden

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Mijn leefstijldoel

Werkblad: kies één pijler en één kleine stap

> **Het doel van deze folder**
> Met dit werkblad kies je één ding dat je wilt veranderen, en maak je het klein en concreet. Vul het zelf in of samen met je zorgverlener. Eén doel is genoeg.

Kies een pijler

- □ Voeding
- □ Slaap
- □ Bewegen
- □ Ontspanning
- □ Roken of alcohol
- □ Contact met anderen

Mijn doel

Hoe is het nu?.....

Wat wil ik bereiken?.....

Mijn eerste kleine stap:.....

Wanneer en hoe vaak:.....

Wie of wat helpt mij?.....

Hoe zeker ben ik dat het lukt (1 tot 10)?.....

Wanneer kijk ik terug?.....

Na een paar weken

Wat lukte goed?.....

Wat was lastig?.....

Mijn volgende stap:.....

Tips

- Begin met één kleine stap.
- Kies een vast moment op de dag.
- Vraag iemand om je te helpen.
- Lukt het een keer niet, pak het de volgende dag weer op.
- Jij bepaalt wat je verandert en in welk tempo.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Woordenlijst voeding en de huid

De woorden die je in de folders en bij je arts tegenkomt

Woord	Betekenis
Allergeen	Stof die een allergie kan uitlokken, zoals pinda, ei of melk.
Coeliakie	Ziekte waarbij de darm beschadigt door gluten. De arts stelt het vast.
Darm-huid-as	Het verband tussen de darm, de darmbacteriën, het afweersysteem en de huid.
Dermatitis herpetiformis	Jeukende huidziekte met blaasjes bij coeliakie. Glutenvrij eten is de behandeling.
Diëtist	Zorgverlener die persoonlijk voedingsadvies geeft en een dieet begeleidt.
Emolliëns	Vette of hydraterende crème die de huidbarrière ondersteunt.
Gefermenteerd	Bewerkt door goede bacteriën of gisten, zoals yoghurt, kefir en zuurkool.
Glykemische lading	Hoe sterk een maaltijd je bloedsuiker laat stijgen.
Huidbarrière	De buitenste laag van de huid. Houdt vocht binnen en prikkels buiten.
Mediterraan voedingspatroon	Veel groente, fruit, volkoren, peulvruchten, vis, noten en olijfolie, en weinig rood vlees.
Probiotica	Levende bacteriën in een supplement of in voeding.
Supplement	Pil, poeder of drankje met vitamines, mineralen of andere stoffen. Juridisch een voedingsmiddel, geen medicijn.
Tekort	Te weinig van een vitamine of mineraal in je lichaam. De arts stelt het vast met onderzoek.
Ultrabewerkte voeding	Sterk bewerkte producten zoals snacks, fastfood en kant-en-klaarmaaltijden.
Vetoplosbare vitamines	Vitamine A, D, E en K. Ze blijven in je lichaam en kunnen zich opstapelen.
Voedselallergie	Afweerreactie op een voedingsmiddel, elke keer dat je het eet, vaak binnen twee uur.
Voedselintolerantie	Klachten van een voedingsmiddel zonder dat het afweersysteem meedoet, zoals bij histamine-intolerantie.
Wateroplosbare vitamines	Vitamine B en C. Wat je te veel hebt, plas je grotendeels uit.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.