Themamap Wie zegt dat?

Alle folders, uitlegkaarten en werkbladen over betrouwbare informatie in één bestand

Over deze themamap

In deze themamap staan alle folders van onlinedermatologie.nl over betrouwbare en onbetrouwbare informatie over je 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.

Inhoud

Folder	Blz.
Wie zegt dat?	2
Wie zegt dat? in het kort	4
Betrouwbare informatie herkennen	5
Rode vlaggen bij gezondheidsadvies	7
Waarom zie ik dit?	9
Voelt het logisch, of klopt het?	10
Wat doet dit met je gevoel?	11
Influencers en sociale media	12
Claims op producten en supplementen	14
Checklist: klopt deze claim?	16
Testen die weinig zeggen	17
Ervaringsverhalen en reviews	19
Wie verdient eraan?	21
Vragen aan een aanbieder	23
Stoppen met medicijnen	24
Kinderen met eczeem	26
Fabels over de huid	27
Praten met iemand die het anders ziet	28
Waar vind je betrouwbare informatie?	29
Voorbereiden op je afspraak	31
Woordenlijst medische misinformatie	32
Misinformatie in één oogopslag	33

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.

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.

Wie zegt dat? in het kort

Het belangrijkste over betrouwbare informatie op één blad

Het doel van deze folder

Deze folder geeft in het kort de belangrijkste dingen om informatie over je huid te controleren. Hij is handig om in je tas te hebben of aan iemand te geven.

Vijf signalen van betrouwbare informatie

Hoe overtuigend iets klinkt, zegt niets over of het klopt.

1 Afzender	2 Belang	3 Bron	4 Toon	5 Openheid
wie zegt het? naam, beroep, registratie	verdient de afzender aan het advies?	richtlijn of onderzoek, of alleen een verhaal?	rustig en genuanceerd, of bang en stellig?	mag je vragen stellen en mag er twijfel zijn?

Kloppen alle vijf? Dan is de kans groot dat je de informatie kunt vertrouwen.
Twijfel je? Zoek het op bij Thuisarts of vraag het je huisarts.

Vijf dingen om te onthouden

1. Kijk wie het zegt en of die persoon er geld aan verdient.
2. Eén verhaal is geen bewijs. Iemand die opknapte, weet niet zeker waardoor dat kwam.
3. Een product voor je huid mag verzorgen. Een belofte om een ziekte te genezen hoort niet bij voeding, supplementen of cosmetica.
4. Een test met een potje erbij zegt vaak meer over de verkoper dan over jou.
5. Stop niet zelf met een medicijn of medicijnzalf. Overleg eerst met je arts.

Twijfel je?

Zoek het op bij Thuisarts of vraag het je huisarts. Met de gratis vragenlijst Wie zegt dat? kun je ook zelf nagaan waar een aanbieder staat.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel over stoppen met een medicijn of medicijnzalf
- een plek die verandert of niet geneest
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt

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.

Betrouwbare informatie herkennen

Vijf signalen om informatie over je huid te wegen

Het doel van deze folder

Deze folder helpt je om informatie over je huid te beoordelen. Je leest op welke vijf dingen je let en wat je doet als je twijfelt.

Vijf signalen van betrouwbare informatie

Hoe overtuigend iets klinkt, zegt niets over of het klopt.



Kloppen alle vijf? Dan is de kans groot dat je de informatie kunt vertrouwen.

Twijfel je? Zoek het op bij Thuisarts of vraag het je huisarts.

Logisch klinken is nog geen bewijs

Een filmpje over magnesium tegen moeheid, een routine om je huid te ontgiften, een verhaal op een forum. Het klinkt vaak logisch. Hoe overtuigend iets klinkt, zegt alleen niets over of het klopt. Met vijf vragen kom je een heel eind.

1. De afzender

Wie zegt het? Bij een arts, verpleegkundige of apotheker kun je in het BIG-register opzoeken of iemand daar echt in staat. Let op als je alleen een logo of een vage titel ziet.

2. Het belang

Wil de afzender je informeren, of iets verkopen? Een advies dat eindigt bij een bestelknop, een kortingscode of een traject verdient extra aandacht.

3. De bron

Goede informatie verwijst naar richtlijnen of onderzoek bij grote groepen mensen. Een persoonlijk verhaal kan je helpen om je klacht te herkennen, en laat niet zien of een middel werkt.

4. De toon

Betrouwbare informatie is rustig en noemt ook wat nog niet zeker is. Let op bij angst, haast, boosheid of woorden als giftig, natuurlijk, zuiveren en onderdrukt.

5. De openheid

Mag je vragen stellen? Wordt twijfel serieus genomen? Experts zeggen ook wat ze niet weten. Wie geen vragen of kritiek toelaat, geeft je weinig houvast.

Als je twijfelt

- Zoek hetzelfde onderwerp op bij Thuisarts of het Voedingscentrum.
- Kijk naar de datum. Oude blogs en nieuwsberichten kunnen verouderd zijn.
- Neem de informatie mee naar je huisarts of dermatoloog en vraag wat die ervan vindt.

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.

Rode vlaggen bij gezondheidsadvies

Vijf signalen die om extra aandacht vragen

Het doel van deze folder

Deze folder beschrijft vijf patronen die vaak terugkomen in misleidende informatie over gezondheid. Je leest hoe je ze herkent en wat je dan doet.



Wat een rode vlag is

Een rode vlag is een signaal om goed te kijken. Het is geen bewijs dat iets fout is. Een advies kan emotioneel zijn en toch kloppen. Zie je drie of meer rode vlaggen tegelijk, dan is het verstandig om door te vragen.

1. Te mooi om waar te zijn

Eén oorzaak voor een ingewikkelde klacht, en één oplossing die snel en zeker werkt. Eczeem, acne en psoriasis hebben bijna altijd meer oorzaken tegelijk.

2. Wantrouwen tegen de gewone zorg

Artsen zouden iets niet leren, richtlijnen zouden achterlopen of belangrijke informatie zou verzwegen worden. Er volgt geen uitleg waarom dat zo zou zijn. De twijfel moet het werk doen.

3. Het ligt aan jou

Gezondheid wordt gebracht als iets wat je helemaal zelf in de hand hebt. Word je niet beter, dan heb je het verkeerd gedaan. Dat geeft schuld en schaamte, vooral bij een ziekte die lang duurt.

4. Informatie en verkoop door elkaar

Het advies leidt naar een supplement, een crème, een test of een programma. Iemand die iets verkoopt, vertelt niet altijd het hele verhaal.

5. Emotie en haast

Angst, boosheid of het gevoel dat je nu meteen iets moet doen. Daardoor ga je minder goed nadenken. Berichten die boos maken, worden ook vaker gedeeld.

Wat je kunt doen

- Neem even de tijd voordat je iets koopt of stopt met een behandeling.
- Vraag je af wie het zegt, waar het op rust en wat er gebeurt als het niet klopt.
- Zoek het op bij een onafhankelijke bron, zoals Thuisarts.
- Bespreek het met je huisarts of dermatoloog.

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.

Waarom zie ik dit?

Uitlegkaart: waar informatie vandaan komt en waarom je hem steeds tegenkomt

Het doel van deze folder

Gebruik deze kaart als je tijdens het scrollen iets over je huid ziet, of als je je afvraagt waarom je iets overal hoort.

Waarom je steeds hetzelfde ziet

Het algoritme laat je meer zien van wat je al bekeek.



Vaak zien betekent niet dat het klopt. Vertrouwd is iets anders dan waar.

Vragen om bij stil te staan

1. Zocht ik dit zelf op, of kreeg ik het te zien?
2. Hoe vaak kwam ik dit deze week al tegen? Vaak zien voelt als waar.
3. Via wie bereikt het mij? Zie ik het bij steeds dezelfde soort accounts?
4. Verdient iemand eraan, met een product, een traject, een consult of volgers?
5. Wie hoor ik hier niet? Wat zeggen Thuisarts of mijn huisarts erover?

Om te onthouden

Wat je op sociale media ziet, is een selectie. Het algoritme kiest op wat aandacht trekt. Of iets klopt, speelt daarbij geen rol.

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 Denkkaarten misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voelt het logisch, of klopt het?

Uitlegkaart: hoe je brein informatie beoordeelt

Het doel van deze folder

Gebruik deze kaart bij een verklaring die meteen logisch klinkt. Je brein beoordeelt informatie vaak op hoe aannemelijk iets voelt. Dat gaat snel, en soms mis.



Vragen om bij stil te staan

1. Voelt dit herkenbaar of vertrouwd? Herkenning is iets anders dan bewijs.
2. Is er één simpele verklaring voor iets wat ingewikkeld is? Eczeem en acne hebben zelden één oorzaak.
3. Past het precies bij wat ik al dacht? Dan glijdt het makkelijker naar binnen.
4. Heb ik het nagekeken, of ben ik gewoon doorgelopen?
5. Wat kan er nog meer spelen?

Om te onthouden

Logisch klinken en kloppen zijn twee verschillende dingen. Neem even de tijd voordat je iets aanneemt, koopt of doorstuurt.

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 Denkkaarten misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Wat doet dit met je gevoel?

Uitlegkaart: waarom een verhaal je overtuigt

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze kaart als een bericht je bang, boos of juist heel hoopvol maakt. Een sterk gevoel is een signaal om even stil te staan.

Vijf rode vlaggen bij gezondheidsadvies

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



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?

Vragen om bij stil te staan

1. Welk gevoel roept dit op: angst, hoop, boosheid of schaamte?
2. Welke woorden geven lading? Denk aan giftig, natuurlijk, zuiveren, onderdrukt of in balans.
3. Is er een verhaal met een oorzaak, een schuldige en een oplossing?
4. Vertrouw ik vooral de boodschap, of vooral de persoon die het zegt?
5. Welke onzekerheid lost dit voor mij op? Een gevoel van controle is aantrekkelijk.

Om te onthouden

Mensen geloven wat betekenis geeft. Dat is menselijk. Het helpt om te weten dat een sterk gevoel geen bewijs is.

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 Denkkaarten misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Influencers en sociale media

Waarom je steeds hetzelfde ziet, en waarom het zo overtuigt

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit hoe sociale media werken, waarom een influencer vaak overtuigender lijkt dan je arts en welke regels er gelden voor reclame door influencers.

Waarom je steeds hetzelfde ziet

Het algoritme laat je meer zien van wat je al bekeek.



Vaak zien betekent niet dat het klopt. Vertrouwd is iets anders dan waar.

Je kiest minder dan je denkt

Op sociale media zoek je informatie niet altijd zelf op. Veel krijg je te zien. Het algoritme laat je meer zien van wat je al bekeek en van berichten waar veel mensen op reageren, zonder te kijken of iets klopt.

Vaak zien voelt als waar

Iets wat je vaak ziet, voelt vertrouwd. Ons brein verwart dat vertrouwde gevoel met juist. Dat heet het herhalingseffect. Het overkomt iedereen, ook mensen die veel weten. Kom je een claim overal tegen, dan zegt dat vooral iets over wat het algoritme je laat zien.

Herkenning werkt sterker dan kennis

Een influencer vertelt vaak een persoonlijk verhaal. Iemand die op je lijkt en het zelf heeft meegemaakt, voelt dichtbij. Een arts moet voorzichtig zijn en noemt ook wat onzeker is. Een stellige boodschap van iemand die je herkent, blijft beter hangen.

Titels en een witte jas

Een mooie video, medische woorden of een titel als huidexpert of hormooncoach wekken vertrouwen. Zulke titels zijn niet beschermd. Of iemand arts is, zoek je op in het BIG-register.

Reclame moet herkenbaar zijn

Krijgt een influencer geld of gratis producten van een merk, dan is het reclame. Dat moet je kunnen zien of horen. Dat geldt op alle platforms, ook bij weinig volgers. Voor voeding en supplementen gelden dan ook de regels voor claims. Een influencer mag dus niet zeggen dat een supplement eczeem geneest.

Wat je kunt doen

- Volg ook bronnen die rustig uitleggen, zoals artsen en diëtisten met een registratie.
- Vraag je af waarom je dit ziet, en wie er iets aan verdient.

- Zie je een verboden claim over voeding of een supplement? Je kunt een melding doen bij de NVWA.

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.

Claims op producten en supplementen

Wat een product mag beloven en wat er op het etiket staat

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit welke beloftes er op voeding, supplementen en cosmetica mogen staan, welke zinnen verplicht op een potje supplementen staan en waar je terechtkunt als je een verboden claim ziet.

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.

Drie soorten claims

Een claim is een bewering over een product. Voor voeding en supplementen zijn er drie soorten.

- **Voedingsclaim:** wat erin zit, zoals bron van vitamine C of suikervrij. Mag, als het product er echt aan voldoet.
- **Gezondheidsclaim:** wat het doet in je lichaam. Mag alleen als de claim wetenschappelijk is beoordeeld en op de Europese lijst van toegelaten claims staat.
- **Medische claim:** dat een product een ziekte voorkomt, behandelt of geneest. Bij voeding en supplementen is dat altijd verboden.

Voor sommige supplementen bestaat helemaal geen toegelaten gezondheidsclaim. Zie je daar toch een claim bij, dan is die misleidend.

Het etiket van een supplement

Op elk potje supplementen moet van de wet staan: de aanbevolen dagelijkse portie, een waarschuwing om die niet te overschrijden, dat het potje buiten bereik van jonge kinderen moet staan en dat een supplement geen vervanging is van een gevarieerde voeding.

Een supplement mag ook niet suggereren dat gewone, gevarieerde voeding in het algemeen tekortschiet. Lees daarom het etiket en de website naast elkaar. Staat op de website dat ons eten niet meer genoeg bevat, dan spreekt de verkoper het eigen etiket tegen.



Cosmetica

Een crème, serum of shampoo is cosmetica. Cosmetica is bedoeld om te reinigen, te verzorgen, te beschermen of het uiterlijk te veranderen. Ook claims over cosmetica moeten kloppen, onderbouwd zijn en eerlijk zijn. Belooft een product een huidziekte te behandelen, dan is het een geneesmiddel. Daarvoor gelden veel strengere regels.

Woorden als klinisch getest, natuurlijk of dermatologisch goedgekeurd klinken betrouwbaar. Ze zeggen weinig over wat het product voor jouw huid doet.

Wie houdt toezicht

- De NVWA controleert claims op voeding, supplementen en cosmetica. Je kunt er een melding doen.
- De Keuringsraad beoordeelt reclame voor gezondheidsproducten en heeft een database met voorbeelden van toegelaten en niet toegelaten claims.
- Bij de Reclame Code Commissie kun je een klacht indienen over reclame, ook op sociale media.

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), naar het Warenwetbesluit voedingssupplementen en de Europese regels voor claims, en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Checklist: klopt deze claim?

Vink af wat je ziet op de website, het etiket of in het filmpje

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze checklist bij een product, test of advies over je huid. Hoe meer vakjes je bij Let op aanvinkt, hoe meer reden om door te vragen of het met je huisarts te bespreken.

Wat bekijk je

Product, test of advies:.....

Waar gezien (website, filmpje, salon):.....

Datum:.....

Goede signalen

- □ Ik weet wie het zegt, met naam, beroep en registratie
- □ De afzender verdient er niet aan, of zegt dat eerlijk
- □ Er wordt verwezen naar een richtlijn of naar onderzoek bij grote groepen
- □ Er staat ook bij wat niet zeker is, en voor wie het niet geschikt is
- □ Het past bij wat Thuisarts of het Voedingscentrum erover zegt

Let op

- □ Eén oorzaak en één oplossing, snel en zeker
- □ Het advies eindigt bij een potje, test, traject of kortingscode
- □ Er staat dat artsen iets verzwijgen of achterlopen
- □ Een voedingsmiddel of supplement belooft een ziekte te voorkomen of te genezen
- □ De website zegt dat gewone voeding niet genoeg is
- □ Er worden vooral ervaringsverhalen, percentages of sterren getoond
- □ Er wordt gezegd dat je kunt stoppen met een medicijn of medicijnzalf
- □ Een test laat zien wat je nodig hebt, met het product erbij

Wat gebeurt er als het niet klopt

- □ Ik ben alleen wat geld kwijt
- □ Ik stel een behandeling uit die wel werkt
- □ Ik laat eten weg, bij mezelf of bij mijn kind
- □ Ik stop met een medicijn

Wat ik ga doen:.....

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.

Testen die weinig zeggen

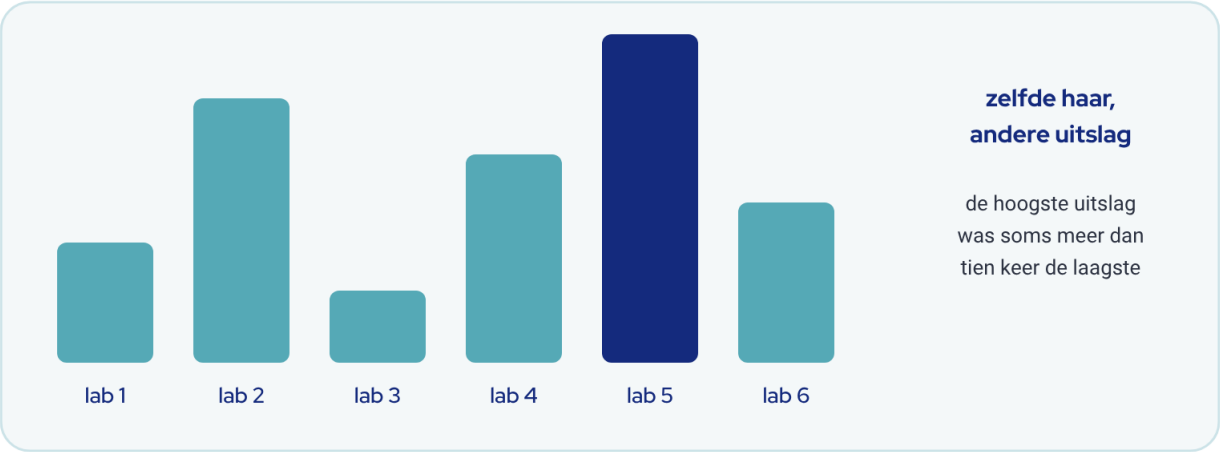
Haaranalyse, intolerantietests, darmflora-onderzoek en vragenlijsten

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die een test krijgt aangeboden om de oorzaak van huidklachten te vinden. Je leest waarom veel van die tests weinig zeggen en welke vragen je kunt stellen.

Eén haarmonster, zes laboratoria

Onderzoekers stuurden hetzelfde haar naar zes laboratoria die haaranalyses verkopen.



De laboratoria gaven ook adviezen over eten en supplementen die elkaar tegenspraken.

Bron: Seidel en anderen, JAMA 2001. De staafjes zijn een voorbeeld, geen meetwaarden.

Een getal voelt zeker

Een uitslag op papier voelt betrouwbaarder dan een vermoeden. Een test is alleen iets waard als hij goed meet wat hij belooft, en als hij twee keer hetzelfde zegt. Bij veel tests die samen met supplementen worden verkocht, is dat niet aangetoond.

Haaranalyse

Onderzoekers stuurden één haarmonster van één gezond persoon naar zes laboratoria die haaranalyses verkopen. Ze kregen zes verschillende uitslagen. Bij een deel van de mineralen was de hoogste uitslag meer dan tien keer de laagste. De adviezen over eten en supplementen spraken elkaar tegen.

Intolerantietests

Sommige tests meten je reactie op honderden voedingsmiddelen tegelijk. Bij zoveel metingen springt er bij bijna iedereen wel iets uit. Thuisarts zegt dat je met een bloedtest niet goed kunt zien of je wel of geen voedselallergie hebt. Je bloed kan reageren op een stof uit eten waar je geen last van hebt.

Laat je dan voedsel weg, dan kun je juist een allergie krijgen of te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen. Bij kinderen geldt dat nog sterker.

Darmflora-onderzoek

Het verband tussen darmen en huid wordt serieus onderzocht. Een test die bij jou een verstoorde darmflora vindt, zegt toch weinig. Er is geen vastgesteld normaal beeld om mee te vergelijken. Internationale deskundigen vinden dat zulke tests nu geen plaats hebben in de zorg.

De vragenlijst van één minuut

Op veel websites vul je een paar vragen in en krijg je een persoonlijke uitkomst. Dat lijkt op een onderzoek. Meestal is het een keuzehulp voor het

aanbod: aan het eind rolt er een product of traject uit.

Vragen die je kunt stellen

- Wat zou u adviseren als de uitslag omgekeerd was? Blijft het advies hetzelfde, dan voegde de test niets toe.
- Wie doet de test en wie verkoopt het product? Is dat dezelfde partij?
- Heeft de test een CE-markering? Het RIVM wijst erop dat niet alle zelftests aan de eisen voldoen.
- Wat gebeurt er met mijn gegevens en mijn lichaamsmateriaal?

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). Onderzoek haaranalyse: Seidel en anderen, JAMA 2001. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Ervaringsverhalen en reviews

Waarom een verhaal overtuigt en wat het wel en niet zegt

Het doel van deze folder

Deze folder gaat over verhalen van mensen die zeggen dat iets hen geholpen heeft. Je leest waarom die verhalen zo overtuigend zijn en hoe je ze kunt wegen.

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.

Het verhaal klopt meestal

Ik had het jarenlang, niemand kon me helpen, en toen ontdekte ik dit. Dat verhaal is meestal oprecht. Iemand had echt klachten en knapte echt op. Daardoor is het zo overtuigend, en lastig om tegen in te gaan.

Wat een verhaal niet laat zien

- Eczeem, acne en psoriasis gaan vanzelf op en neer. Na een slechte periode komt vaak een betere.
- Mensen veranderen vaak meer dingen tegelijk: een andere crème, ander eten, minder stress, de zomer.
- Je hoort vooral de verhalen van wie opknapte. Wie niets merkte, schrijft zelden een recensie.

Reviews en sterren

Vijf sterren van iemand die zich beter voelt, zeggen iets over die persoon. Over jou zeggen ze weinig. Reviews op de website van een verkoper zijn ook gekozen door die verkoper. Een review mag volgens de NVWA geen verboden claim bevatten, zoals dat iemand genezen is van een ziekte.

Verhalen over kinderen

Staan er op een verkooppagina verhalen van kinderen, met voornaam, leeftijd en diagnose? Dan staan er gezondheidsgegevens van een kind bij een product. Eczeem bij jonge kinderen gaat bovendien vaak vanzelf op en neer.

Hoe onderzoek het wel weet

In goed onderzoek vergelijk je grote groepen mensen met elkaar. De ene groep krijgt het middel, de andere groep niet. Zo zie je of iets echt helpt, bij hoeveel mensen en met welke bijwerkingen.

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.

Wie verdient eraan?

Belangen en verdienmodellen achter gezondheidsadvies

Het doel van deze folder

Deze folder laat zien hoe gezondheidsadvies geld of aandacht kan opleveren, en welke vragen je stelt als test, advies en product van dezelfde partij komen.



Een verdienmodel maakt iemand nog niet onbetrouwbaar. Het is wel goed om het te weten.

Vier verdienmodellen

- **Eigen verkoop:** de afzender verkoopt zelf het supplement, de crème, het programma of de coaching.
- **Commissie:** de afzender krijgt geld per verkoop via een kortingscode of een link.
- **Eigen merk:** volgers zijn later geld waard, voor sponsors of voor een eigen cursus.
- **Bereik:** geen geld, wel aandacht, volgers en invloed.

Een verdienmodel maakt iemand nog niet onbetrouwbaar. Het kan wel bepalen welk deel van het verhaal je te horen krijgt. Zie je geen verdienmodel, kijk dan nog eens goed.

Van klacht naar potje

Vaak zit er een reeks achter. Je klacht zou door iets binnenin komen. Een test moet dat laten zien. De uitslag wijst naar een potje, vaak van dezelfde partij. Elke stap wijst naar de volgende.



Ook bij je salon of praktijk

Soms volgen schoonheidsspecialisten, huidtherapeuten of andere behandelaars een cursus bij een bedrijf dat tests en supplementen verkoopt. Daarna bieden ze dezelfde tests en producten aan hun eigen klanten aan. In de gewone zorg moet zichtbaar zijn als een leverancier een scholing betaalt. Bij cursussen die naar tests en

supplementen leiden, is dat vaak niet goed zichtbaar.

Erkend door wie?

Bijna elke opleiding of behandelaar is ergens erkend of aangesloten. De vraag is door wie, en wie die partij betaalt. Het BIG-register is openbaar. Daarin zoek je op of iemand arts, verpleegkundige of apotheker is.

Vragen die je kunt stellen

- Verdient u aan deze test of aan deze supplementen?
- Waar heeft u dit geleerd, en wie heeft die opleiding beoordeeld?
- Wie doet de test, en wie verkoopt het product?
- Mag u dit zeggen over dit product?

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.

Vragen aan een aanbieder

Voor als je een test, supplement of traject krijgt aangeboden

> **Het doel van deze folder**
> Neem dit werkblad mee of houd het bij de hand als iemand je een test, supplement of programma aanbiedt. Je hoeft niet in discussie te gaan. Je stelt alleen vragen en schrijft de antwoorden op.

Over de aanbieder

Naam en beroep:.....

Opgezocht in het BIG-register (arts, verpleegkundige, apotheker):.....

Waar heeft u dit geleerd, en wie beoordeelde die opleiding:.....

Over de test

Wat meet de test precies:.....

Wat zou u adviseren als de uitslag omgekeerd was:.....

Heeft de test een CE-markering:.....

Wat gebeurt er met mijn gegevens en lichaamsmateriaal:.....

Over het product

Wie verkoopt het product, en is dat dezelfde partij als die de test doet:.....

Verdient u aan dit product:.....

Welke claim staat erbij, en staat die op de Europese lijst:.....

Wat kost het in totaal, en hoe lang:.....

Na het gesprek

- □ Ik neem de tijd voordat ik iets koop
- □ Ik zoek het op bij Thuisarts of het Voedingscentrum
- □ Ik bespreek het met mijn huisarts, dermatoloog of een diëtist
- □ Ik stop niet met een medicijn zonder overleg

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.

Stoppen met medicijnen

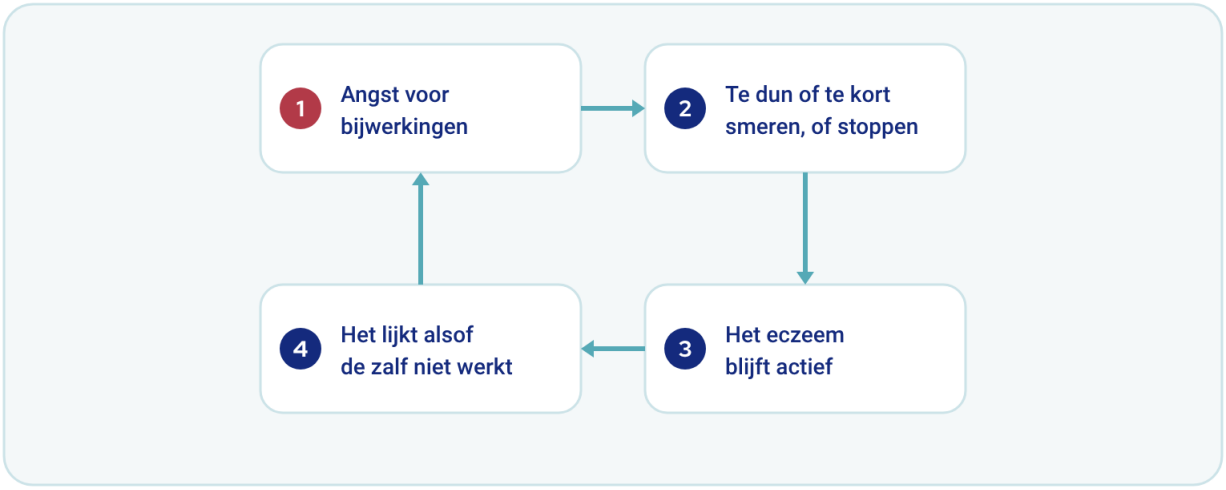
Als iemand zegt dat je zonder je medicijnen of medicijnzalf kunt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die twijfelt over een medicijn of een medicijnzalf door iets wat hij las of hoorde. Je leest waarom zelf stoppen risico's heeft en hoe je je twijfel bespreekt.

Hoe angst voor hormooncrème eczeem in stand houdt

Bij goed gebruik is medicijnzalf veilig. Te weinig smeren houdt de ontsteking actief.



Stop niet in één keer. Bespreek je zorgen met je huisarts of dermatoloog en vraag om een afbouwschema.

Hier gaat het om je gezondheid

Bij een supplement dat niets doet, ben je geld kwijt. Bij stoppen met een medicijn dat wel werkt, kan je gezondheid achteruitgaan. Bij sommige ziektes kan een ontsteking die niet behandeld wordt blijvende schade geven.

Sommige websites tonen verhalen van mensen die stopten en zeggen dat het de beste keuze was. Je hoort zelden de verhalen van mensen bij wie het misging.

Angst voor hormooncrème

Veel mensen zijn bang voor hormooncrème. Op Thuisarts staat dat medicijnzalf veilig is als je hem op de juiste manier gebruikt. Bijwerkingen, zoals een dunnere huid, komen vooral bij lang elke dag smeren met een sterke zalf zonder afbouwschema.

Angst kan ervoor zorgen dat je te dun of te kort smeert. Dan blijft het eczeem actief, en lijkt het alsof de zalf niet werkt. Zo houdt de angst zichzelf in stand.

Stop niet in één keer

Stop je in één keer met medicijnzalf, dan komt eczeem snel terug. Een flinke opvlamming na stoppen is geen bewijs van ontgiften of verslaving. Daarom smeer je steeds minder vaak, met een afbouwschema dat je met je arts afspreekt.

Je twijfel bespreken

- Vertel je arts eerlijk wat je las of hoorde, en waarom het je aansprak.
- Vraag wat de voordelen en nadelen zijn van doorgaan, minderen of stoppen.
- Vraag of er een andere behandeling is die beter bij je past.
- Je apotheker kan uitleggen hoe je een medicijn veilig afbouwt.

Je mag twijfelen. Een goede arts neemt je twijfel serieus en kijkt samen met je naar de keuzes.

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.

Kinderen met eczeem

Voor ouders: programma's, diëten en de zalf

Het doel van deze folder

Deze folder is voor ouders van een kind met eczeem die online programma's, tests of adviezen tegenkomen. Je leest wat de richtlijn zegt over eten, supplementen en de behandeling.

Programma's voor ouders

Er zijn programma's die zich richten op ouders van kinderen met eczeem. Vaak duren ze maanden, betaal je vooruit en hoort er een test bij. Een veelgehoorde belofte is dat je kind daarna geen hormoonzalf meer nodig heeft.

De richtlijn voor eczeem zegt het omgekeerde. Eczeem goed behandelen is belangrijk, ook omdat kinderen met eczeem meer kans hebben op een voedselallergie. Slecht behandeld eczeem maakt die kans misschien groter.

Eten weglaten

Een test die zegt dat melk, tarwe, ei of noten eruit moeten, wijst vaak de verkeerde kant op. Volgens de richtlijn is er te weinig bewijs dat een dieet eczeem minder maakt. Laat je voedsel onnodig weg bij een kind, dan kan het juist een allergie krijgen. Het kan ook te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen.

Bij een baby met eczeem is het advies juist om al vroeg kleine beetjes ei en pindakaas te geven. Het consultatiebureau vertelt je wanneer en hoe.

Supplementen

De richtlijn Constitutioneel eczeem raadt supplementen als behandeling van eczeem af. Het gaat onder meer om vitamine D, visolie, zink en probiotica. Het bewijs dat ze helpen is zwak. Supplementen kunnen ook de aandacht afleiden van een behandeling die wel werkt.

Cijfers en verhalen

Staat er een percentage bij, zoals negentig procent verbetering? Vraag dan bij hoeveel kinderen dat gemeten is, hoe lang ze gevolgd zijn en waarmee ze vergeleken zijn. Eczeem bij jonge kinderen gaat vanzelf op en neer. Dat het beter ging tijdens een programma, laat niet zien dat het door dat programma kwam.

Wat wel helpt

- Elke dag smeren met een basiszalf.
- Medicijnzalf als de huid ontstoken is, op de manier die de huisarts of dermatoloog uitlegt.
- Bij twijfel over eten: overleg met de huisarts, de kinderarts of een diëtist.
- Je kind gewoon mee laten eten met de rest, als er geen allergie is vastgesteld.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- eczeem dat niet rustig wordt met de behandeling
- een advies om met de medicijnzalf te stoppen
- twijfel over een test of een programma

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.

Fabels over de huid

Wat er klopt en wat niet aan verhalen die vaak terugkomen

Het doel van deze folder

Deze folder bespreekt zes fabels over de huid en de nagels die vaak terugkomen. Bij elke fabel lees je wat er klopt en wat niet.

Eczeem komt door voeding

Wat klopt: eten kan bij sommige mensen klachten uitlokken, vooral bij jonge kinderen met een voedselallergie. Wat niet klopt: dat voeding de oorzaak is. Eczeem komt door aanleg, een zwakkere huidbarrière en het afweersysteem. Strenge diëten helpen meestal niet.

Je huid laat zien wat er in je darmen gebeurt

Wat klopt: de darmen en het afweersysteem hebben invloed op elkaar, en dat wordt onderzocht. Wat niet klopt: dat elke huidklacht uit de darmen komt.

Hormooncrème maakt je huid kapot

Wat klopt: bij lang en verkeerd gebruik van een sterke zalf kan de huid dunner worden. Wat niet klopt: dat dit bij goed gebruik gebeurt. Medicijnzalf is veilig als je hem gebruikt zoals je arts uitlegt, met een afbouwschema.

Zonnebrandcrème is gevaarlijker dan de zon

Wat klopt: zonlicht is nodig om vitamine D te maken. Wat niet klopt: dat zonnebrandcrème dat stillegt. Ook met zonnebrandcrème maak je vitamine D aan. De zon is een belangrijke oorzaak van huidkanker.

Je huid moet ontgiften

Wat klopt: je lichaam ruimt afvalstoffen op. Wat niet klopt: dat de huid dat doet, of dat je daarbij moet helpen. Dat werk doen de lever en de nieren. Wordt de huid eerst erger, dan is dat een opvlamming.

Een nagel moet kunnen ademen

Wat klopt: onder kunstnagels en lak kunnen problemen ontstaan, zoals vocht dat opgesloten raakt of een allergie voor acrylaten in gel en kunstnagels. Wat niet klopt: het ademen. De nagelplaat neemt geen zuurstof op. Een verkleuring die blijft, laat je beoordelen.

Waarom fabels blijven

Een fabel heeft vaak een kern van waarheid en één simpele oorzaak. Hoe vaker je hem hoort, hoe waarder hij voelt. Nieuwe fabels komen er steeds bij. Daarom helpt het meer om te leren hoe je een claim weegt, dan om elke fabel apart te kennen.

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.

Praten met iemand die het anders ziet

Uitlegkaart: in gesprek blijven met familie of vrienden

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze kaart als iemand in je omgeving iets gelooft over gezondheid waar jij je zorgen over maakt. Een gesprek zonder strijd houdt de deur open.

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.

Zo houd je het gesprek open

1. Luister eerst. Vraag wat de ander aansprak in het verhaal.
2. Benoem het gevoel of de zorg erachter. Ik snap dat je bang bent voor bijwerkingen.
3. Zoek wat jullie allebei willen, zoals minder klachten en geen schade.
4. Begin met wat klopt, noem de fabel één keer kort en eindig met het juiste beeld.
5. Laat ruimte voor twijfel, bij de ander en bij jezelf.

Om te onthouden

Eén gesprek verandert zelden iemands mening. Wat vandaag niet landt, kan over een paar maanden wel landen. In gesprek blijven is al veel waard. Gaat het om een kind of om stoppen met medicijnen, raad dan aan om het met de huisarts te bespreken.

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 Denkkaarten misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Waar vind je betrouwbare informatie?

Onafhankelijke bronnen en mensen die met je meekijken

Het doel van deze folder

Deze folder laat zien waar je betrouwbare informatie over je huid en je gezondheid vindt, en hoe je informatie die je las bespreekt met je huisarts of dermatoloog.



Onafhankelijke websites

- **Thuisarts:** informatie van huisartsen over klachten en ziektes, in gewone taal.
- **Apotheek.nl:** informatie over medicijnen en hoe je ze gebruikt.
- **Voedingscentrum:** informatie over eten en gezondheid, zonder commercieel belang.
- **RIVM:** informatie over gezondheid, ook over de betrouwbaarheid van zelftests.
- **Patiëntenverenigingen:** zoals de Vereniging voor mensen met Constitutioneel Eczeem en Psoriasispatiënten Nederland.

Websites van de overheid en van officiële gezondheidsorganisaties zijn meestal onafhankelijk. Kijk bij andere websites op de pagina over ons wie de site betaalt.

Mensen die met je meekijken

- **Je huisarts:** kent jou en je voorgeschiedenis, en kan onderzoeken wat er aan de hand is.
- **Je apotheker:** voor vragen over medicijnen, bijwerkingen en afbouwen.
- **De dermatoloog:** na een verwijzing, of als je al onder controle bent.
- **Een diëtist:** voor vragen over eten, zeker voordat je hele productgroepen weglaat.

Richtlijnen

Artsen werken met richtlijnen. Daarin staat wat uit onderzoek bekend is. Sinds augustus 2026 staat leefstijl in de richtlijnen voor psoriasis en eczeem: eten, supplementen, alcohol en roken, stress en bewegen. Je huisarts of dermatoloog kan daar dus gewoon over meedenken.

Informatie meenemen naar je afspraak

- Schrijf op wat je las en waar.
- Vertel wat je erin aansprak.
- Vraag wat je arts ervan vindt, en waarom.
- Vraag waar je zelf meer kunt lezen.

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.

Voorbereiden op je afspraak

Informatie die je las bespreken met je huisarts of dermatoloog

> **Het doel van deze folder**
> Heb je iets gelezen of gehoord over je huid en wil je dat bespreken? Vul dit werkblad vooraf in en neem het mee. Zo haal je meer uit een kort gesprek.

Wat je las of hoorde

Waar (website, filmpje, iemand die je kent):.....

Wat werd er gezegd:.....

Wat sprak je erin aan:.....

Waar maak je je zorgen over:.....

Wat je al doet of gebruikt

- □ Medicijnzalf of medicijnen. Welke:
- □ Een supplement. Welk:
- □ Ik laat eten weg. Wat:
- □ Ik ben gestopt of geminderd met een behandeling. Welke:
- □ Ik heb een test laten doen. Welke:

Vragen die je kunt stellen

- Wat vindt u van wat ik las, en waarom?
- Wat zijn de voordelen en nadelen van doorgaan, minderen of stoppen?
- Is er een andere behandeling die beter bij mij past?
- Waar kan ik zelf betrouwbare informatie lezen?
- Wanneer kom ik terug?

Wat we afspreken

Afspraak:.....

Volgende controle:.....

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.

Woordenlijst medische misinformatie

De woorden die je in de folders en in de media tegenkomt

Het doel van deze folder

In deze woordenlijst staan de woorden die je tegenkomt in de folders over betrouwbare informatie, en in berichten over gezondheid. Ze staan op alfabet.

Woord	Betekenis
Affiliate-link	Een link of kortingscode waarmee de afzender geld krijgt als jij iets koopt.
Algoritme	De rekenregels van een platform die bepalen welke berichten je te zien krijgt.
BIG-register	Openbaar register waarin je opzoekt of iemand arts, verpleegkundige, apotheker of een ander BIG-beroep mag uitoefenen.
CE-markering	Teken dat een medisch hulpmiddel, zoals een test, aan de Europese eisen voldoet.
Claim	Een bewering over een product, bijvoorbeeld over wat erin zit of wat het doet.
Corticofobie	Angst voor hormooncrème (corticosteroïden).
Desinformatie	Onjuiste informatie die met opzet wordt verspreid.
Eliminatiedieet	Een dieet waarbij je bepaalde voedingsmiddelen weglaat.
Gezondheidsclaim	Een claim over wat een voedingsmiddel doet in je lichaam. Mag alleen als hij op de Europese lijst staat.
Herhalingseffect	Iets wat je vaak hoort of ziet, voelt waarder. Ook als het niet klopt.
Influencer	Iemand met veel volgers op sociale media die invloed heeft op wat volgers denken of kopen.
Keuringsraad	Organisatie die reclame voor gezondheidsproducten beoordeelt.
Medische claim	Een bewering dat een product een ziekte voorkomt, behandelt of geneest. Bij voeding en supplementen verboden.
Misinformatie	Onjuiste of misleidende informatie, ook als degene die het deelt het goed bedoelt.
NVWA	Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. Houdt toezicht op voeding, supplementen en cosmetica.
Reclame Code Commissie	Hier kun je een klacht indienen over reclame.
Richtlijn	Afspraken van artsen en andere zorgverleners over wat de beste zorg is, op basis van onderzoek.
Rode vlag	Een signaal om extra goed te kijken. Geen bewijs dat iets fout is.
Supplement	Pillen, poeders of druppels met voedingsstoffen, zoals vitamines of mineralen. Wettelijk een voedingsmiddel.

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.

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.