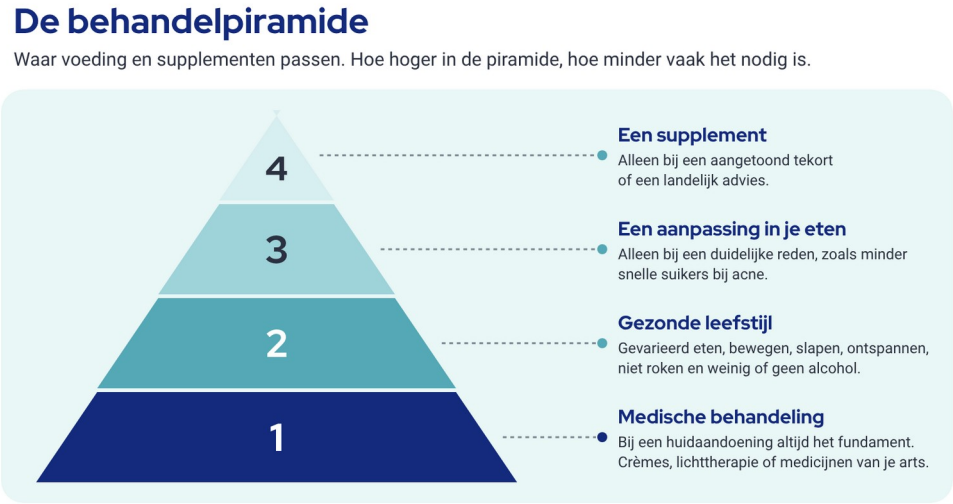
De behandelpiramide

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.