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.