Prikkels en stoffen bij eczeem

Uitlegkaart: wat de huid kan irriteren en wat je eraan doet

Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest welke prikkels en stoffen eczeem erger kunnen maken.

Wat eczeem erger kan maken

Eczeem kan erger worden door prikkels en stoffen uit de omgeving. Dat is geen allergie. Het zijn stoffen die een kwetsbare huid irriteren. Wat de huid prikkelt, verschilt per persoon.

Op de huid	Warmte en weer	In het lichaam
Zeep, douchegel en shampoo	Heet en lang douchen	Ziek zijn, zoals een verkoudheid
Kleding van wol of synthetische stof	Zweten	Stress en spanning
Parfum en geurstoffen	Warm weer en een warme kamer	Slecht slapen
Schoonmaakmiddelen	Koud en droog weer, de verwarming	
Krabben en wrijven		

Wat je kunt doen

- Houd een tijd bij wanneer het eczeem opspeelt. Zo ontdek je wat jou of je kind prikkelt.
- Douche kort en lauw, met weinig of geen zeep. Smeer daarna meteen de vettende crème.
- Draag katoen, zijde of bamboe. Knip merkjes uit de kleding.
- Gebruik geen wasverzachter en spoel het wasgoed goed uit.
- Spoel zweet kort af en smeer daarna.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 °C en ventileer goed.
- Koel de huid bij jeuk en houd de nagels kort.

Lukt het niet om het eczeem rustig te krijgen, ook als je de prikkels vermijdt? Dan is meestal de ontstekingsremmende zalf nodig. Zie de folder Mijn eczeem-actieplan.

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, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.