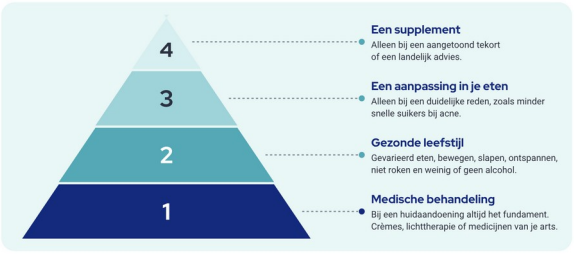
Voeding en de huid in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

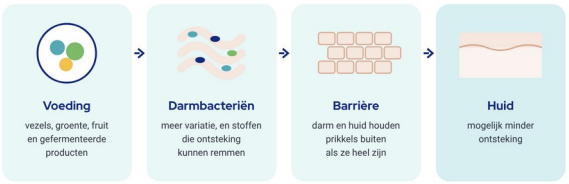
De behandelpiramide

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.