Woordenlijst voeding en de huid

De woorden die je in de folders en bij je arts tegenkomt

Woord	Betekenis
Allergeen	Stof die een allergie kan uitlokken, zoals pinda, ei of melk.
Coeliakie	Ziekte waarbij de darm beschadigt door gluten. De arts stelt het vast.
Darm-huid-as	Het verband tussen de darm, de darmbacteriën, het afweersysteem en de huid.
Dermatitis herpetiformis	Jeukende huidziekte met blaasjes bij coeliakie. Glutenvrij eten is de behandeling.
Diëtist	Zorgverlener die persoonlijk voedingsadvies geeft en een dieet begeleidt.
Emolliëns	Vette of hydraterende crème die de huidbarrière ondersteunt.
Gefermenteerd	Bewerkt door goede bacteriën of gisten, zoals yoghurt, kefir en zuurkool.
Glykemische lading	Hoe sterk een maaltijd je bloedsuiker laat stijgen.
Huidbarrière	De buitenste laag van de huid. Houdt vocht binnen en prikkels buiten.
Mediterraan voedingspatroon	Veel groente, fruit, volkoren, peulvruchten, vis, noten en olijfolie, en weinig rood vlees.
Probiotica	Levende bacteriën in een supplement of in voeding.
Supplement	Pil, poeder of drankje met vitamines, mineralen of andere stoffen. Juridisch een voedingsmiddel, geen medicijn.
Tekort	Te weinig van een vitamine of mineraal in je lichaam. De arts stelt het vast met onderzoek.
Ultrabewerkte voeding	Sterk bewerkte producten zoals snacks, fastfood en kant-en-klaarmaaltijden.
Vetoplosbare vitamines	Vitamine A, D, E en K. Ze blijven in je lichaam en kunnen zich opstapelen.
Voedselallergie	Afweerreactie op een voedingsmiddel, elke keer dat je het eet, vaak binnen twee uur.
Voedselintolerantie	Klachten van een voedingsmiddel zonder dat het afweersysteem meedoet, zoals bij histamine-intolerantie.
Wateroplosbare vitamines	Vitamine B en C. Wat je te veel hebt, plas je grotendeels uit.

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.