

A close-up photograph of several hands assembling white puzzle pieces on a light blue background. The puzzle pieces are scattered, and some are being held by fingers, suggesting a process of putting things together. The background is slightly blurred, focusing attention on the hands and the puzzle pieces.

Voeding en huidziekten: Een nieuw werkveld voor de diëtist!

21 april 2026

Door: Dr. Berber Vlieg-Boerstra, Dominiek Wolters MSc en
Drs. Samantha Jordaans

Nederlandse
Vereniging van **Diëtisten**

Introductie

De rol van voeding bij huidproblemen: nuance boven zwart-wit

- Huidproblemen zoals eczeem, acne en rosacea zijn **multifactorieel**
- Voeding speelt een **ondersteunende rol**, geen 'quick fix'
- Richtlijnen → vaak **beperkt en niet altijd ziektespecifiek**
- Toenemende **verwarring bij cliënten** (social media, AI, protocollen)

Risico op:

- Onnodige restricties
- Tekorten
- Verminderde kwaliteit van leven

De rol van de diëtist

Veel cliënten komen binnen met tegenstrijdige adviezen en onzekerheid. Onze rol is niet om nóg meer regels te geven, maar juist om te helpen afbreken wat niet nodig is en terug te gaan naar de basis.

- Vertalen van wetenschap naar praktijk
- Rust en overzicht brengen
- Focus op **volwaardige voeding & herstel**

Expertise/onderzoek/praktijk

Casussen

Werkwijze casussen

Werk in kleine groepen

Jullie krijgen 3 casussen: Eczeem, Rosacea of Acne

Wij lopen rond voor begeleiding

Opdracht (per casus):

Bespreek kort met elkaar: Wat valt op? Waar zou je als diëtist op inzetten? Wat is je eerste advies?

Doel: Vertalen van theorie naar praktische toepassing. Inzicht krijgen in jouw rol als diëtist bij huidproblemen

Nabespreken casussen

Casus Eczeem

- Belangrijkste inzichten

De rol van social media en AI

Risico op uitgebreide eliminatie diëten en eventuele tekorten

De rol van externe factoren

Vertaling wetenschap naar praktijk door begeleiding diëtist

- Praktische vertaalslag

Streef naar restauratie, geen eliminatie

Volwaardige voeding, aanwijzingen voor meer nadruk op o.a. omega-3 vetzuren, gefermenteerde producten (Immuunondersteunende Voeding)

- Relevantie voor jouw praktijk?

Terug naar de basis, minder pakjes/zakjes en ultra-processed

Begeleiding vanuit een samenwerking dermatologie en diëtist?

Onderzoek naar immuunondersteunende voeding bij eczeem

- De ALLADIN studie
 - Gehonoreerd als 1 van de 2 voorstellen door Zonmw kennisagenda paramedici 2025 i.s.m. NVD
- Meer weten over immuunondersteunende voeding?









Received: 20 November 2022 | Revised: 27 January 2023 | Accepted: 17 February 2023

DOI: 10.1111/all.15687

REVIEW ARTICLE

Allergy  WILEY

The immune-supportive diet in allergy management: A narrative review and proposal

Berber Vlieg-Boerstra^{1,2,3}  | Marion Groetch⁴ | Emilia Vassilopoulou⁵ | Rosan Meyer^{6,7}  | Kirsi Laitinen⁸  | Anne Swain⁹ | Raquel Durban¹⁰ | Olga Benjamin^{1,11} | Rachelle Bottse³  | Kate Grimshaw¹² | Merryn Netting^{13,14,15} | Liam O'Mahony^{16,17,18}  | Nicolette de Jong^{19,20} | Isabel J. Skypala^{6,21} 

Casus Rosacea

- Belangrijkste inzichten

Overweldiging door tegenstrijdige
adviezen

Angst voor voeding als trigger

Zeer beperkend dieet → risico
op tekorten

Grote focus op supplementen i.p.v.
basisvoeding

- Praktische vertaalslag

Start met structuur en regelmaat in
voeding

Focus op volwaardige voeding (Schijf van 5 als
basis)

Bespreek triggers: Individueel testen i.p.v. alles
eliminieren

Aandacht voor:
Gedrag (emotie-eten, stress)
Vertrouwen herstellen

- Relevantie voor jouw praktijk?

Casus Acne

- Belangrijkste inzichten

- Praktische vertaalslag

- Relevantie voor jouw praktijk?

De rol van sociale media, internet

Negatieve aspecten dieet-
beperkingen jong volwassenen:
gewichtsverlies, eetstoornissen

Vertaling wetenschap naar praktijk door begeleiding
diëtist (4 RCTs, lage N, low level evidence)

**Volwaardige voeding Schijf van 5, eventueel accent op
producten met lage Glykemische Index:**

geweepte en gekookte granen, ongezoete muesli, noten, pinda's,
peulvruchten, fruit, groente

Minder/geen: toegevoegde suikers en geraffineerde granen,
vetarme producten

Begeleiding vanuit een
samenwerking dermatologie en
diëtist?

Nederlandse
Vereniging van

Diëtisten

Afsluiting

Afsluiting en take home message

- Voeding en huid: geen gouden standaard, maatwerk is essentieel
- Voorkom onnodige restricties en risico op tekorten
- Rol van voeding, externe factoren en triggers
- **Een nieuw werkveld voor de diëtist**
- Samenwerking in de zorg

‘De rol van voeding is ondersteunend, en niet zwart-wit’

Vragen?

Meer informatie en contactgegevens

Kennisinstituut Voeding en Huid

- Voor professionals: <https://professional.kivh.nl/>
- Contactpersoon: Samantha Jordaans
- Emailadres: Info@kivh.nl
- Telefoonnummer: 0886441191 / 0648542522



Kennisinstituut voor
Voeding & Huid

Vlieg Diëtisten

- Website Vlieg Diëtisten: <https://allergie-voeding.nl>
- [Linkedin](#)



- Meer informatie over onderzoek naar immuunondersteunende voeding?
Dit kan via: d.wolters2@olvg.nl

Nederlandse
Vereniging van **Diëtisten**