

ACNECODE

Acne komt niet van buitenaf

Waarom jouw huid pas geneest als je de binnenkant begrijpt

Je huid liegt niet

Elke dag zie je haar: rood, onrustig, gevoelig. Je probeert crèmes, zinkzalf, misschien antibiotica of zelfs de pil, maar niets werkt écht.

Wat als je huid niet tegen je werkt, maar voor je spreekt? Acne is geen oppervlakkig probleem. Het is een boodschap van binnenuit, over je hormonen, je bloedsuiker, je darmen en je immuunsysteem.

Als KPNI-diëtist en maag- en darmspecialist zie ik het elke week: vrouwen die alles proberen aan de buitenkant, maar nooit hebben geleerd hoe hun binnenkant meedoet.

Wat acne écht is

Acne is geen kwestie van 'slechte huid'. Het is een biochemisch proces met vier schakels:

1. Te veel talgproductie (door hormonale prikkels)
2. Verstopping van de follikel (door verkeerde keratinisatie)
3. Overgroei van *Cutibacterium acnes*
4. Ontstekingsreactie van het immuunsysteem

Dat maakt acne tot een systeemprobleem, niet tot een huidprobleem. Je huid is een spiegel van wat er in je lichaam gebeurt en reageert op insuline, hormonen, voeding, stress en ontstekingen.

Ontsteking: het verborgen vuur onder je huid

Een gezonde ontsteking is tijdelijk: een korte, gecontroleerde reactie om iets te herstellen. Maar bij acne is die ontsteking laaggradig en chronisch. De talgklieren raken overactief door androgenen (DHT, testosteron). De geproduceerde talg oxideert, en het immuunsysteem reageert met cytokines (IL-1, TNF- α , IL-6). Deze ontstekingsstoffen zorgen voor roodheid, zwelling en pijn.

Tegelijk neemt de gevoeligheid van de huidcellen (keratinocyten) toe, ze reageren overdreven op prikkels. En het stopt daar niet: deze cytokines kunnen ook elders in het lichaam laaggradige ontsteking voeden, vooral als de darmbarrière lek is of de lever overbelast raakt. Je huidontsteking is dus eigenlijk een weerspiegeling van systemische ontsteking.

Insulineresistentie - de stille aanjager van acne

Insulineresistentie betekent dat je cellen minder goed reageren op insuline. Je alvleesklier gaat meer insuline aanmaken om suikers toch in de cel te krijgen. Maar insuline doet méér dan alleen je bloedsuiker regelen. Hoge insulinespiegels stimuleren de ovaria en bijniere om meer androgenen te maken, verlagen SHBG en versterken de IGF-1-route. Het resultaat: meer talg, dikkere huidcellen en ontsteking, acne die niet geneest.

Niet elke acne is hetzelfde

Er bestaan twee hoofdroutes naar acne:

1. Hormonale acne → verergert rond menstruatie of ovulatie, vooral aan kaaklijn en kin, vaak bij stress, PCOS of pilgebruik.
2. Ontstekings- of voedingsgedreven acne → verspreid over gezicht, borst en rug, vaak in combinatie met darmklachten.

De rol van voeding

Voeding is niet enkel brandstof, het is informatie voor je cellen, hormonen en immuunsysteem. Wat je eet, bepaalt welke signalen je lichaam ontvangt. Zuivel en suiker prikkelen insuline en IGF-1, gluten en bewerkte vetten maken de darm doorlaatbaar, terwijl voedzame vetten, vezels en antioxidanten het immuunsysteem kalmeren en de huidbarrière herstellen.

De connectie tussen darmen, hormonen en huid

Je darmen en huid zijn één systeem. Als je darmwand ontstoken of doorlaatbaar is, lekken er bacteriële fragmenten (zoals LPS) in je bloed. Je immuunsysteem reageert hierop met cytokinen, en die cytokinen maken je huid ontstoken. Daarnaast spelen je darmen een rol in hormoonafbraak: overtollig oestrogeen verlaat via de gal de darm — tenzij de darmflora disbalans heeft. Dan circuleert dat oestrogeen opnieuw in je lichaam, wat hormonale acne verergert.

Wat kun je vandaag al doen

Drie stappen die je systeem direct tot rust brengen:

1. Verwijder prikkels: schrap zuivel, varkensvlees, suiker en bewerkte snacks voor 2 weken.
2. Voeg bouwstenen toe: eet dagelijks groenten (500 g), gezonde vetten en 2 porties eiwit.
3. Creëer rust: slaap 7–8 uur, beweeg rustig, plan een digitale detoxavond per week.

Wil je écht weten wat jouw huid probeert te vertellen?

In de ACNECODE e-learning ontdek je:

- Wat jouw acne triggert – hormonaal of ontstekingsgedreven
- Hoe voeding, darmen en hormonen samenwerken
- Hoe je met voeding, tests en ritme jouw huid herstelt

Inclusief thuistest + voorbeeldweekmenu (anti-inflammatoir & hormoonvriendelijk).

Slotwoord

Je huid is niet lastig. Ze vraagt gewoon om aandacht van binnenuit. Als je begrijpt wat ze vertelt, wordt huidherstel geen strijd meer, maar een logische reactie op rust, voeding en balans.