

# Ik heb acne

---

## In het kort

---

- Acne (jeugdpuistjes) komt veel voor, vooral tussen 15 en 25 jaar.
- Acne ontstaat door verstopte of ontstoken talgkliertjes.
- Het komt voor op het gezicht, de rug, schouders of borst.
- Acne verergert door veel zeep en peuteren.
- Het is lastig en vervelend, maar onschuldig.
- Medicijnen kunnen de verschijnselen verminderen.

## Wat is acne?

---

De huid bevat kliertjes die talg (een vette beschermende stof) aanmaken. Als de kliertjes verstopt of ontstoken raken, ontstaan er puistjes. Dit noemen we acne.

Vooraf bij mensen tussen de 15 en 25 jaar komt acne voor, maar ook op latere leeftijd kan het optreden.

Het is een onschuldige huidaandoening, die wel behoorlijk lastig en vervelend kan zijn.

## Wat zijn de verschijnselen bij acne?

---

Bij acne ontstaan er puistjes in het gezicht, op de rug, op de schouders of op de borst. Kenmerkend voor acne zijn de mee-eters (comedonen). Er komt een wit bultje op de talgklier. Dit is een ophoping van talg. Later kan dat puntje zwart worden. Wanneer de talgklier ontstoken raakt, ontstaat er een rood puistje met uiteindelijk vaak een gele puskop. Soms kan acne littekens geven.

## Hoe ontstaat acne?

---

Bijna iedereen krijgt in de puberteit puistjes. De een heeft er meer of langer last van dan de ander. Waarom weten we niet precies.

Hormoonveranderingen tijdens de puberteit zorgen ervoor dat:

- De talgkliertjes in de huid meer talg gaan aanmaken.
- De opperlaag van de huid dikker wordt.
- De kliertjes verstopt kunnen raken door te veel talg en huidschilfers.
- Er een mee-eter kan ontstaan, die vervolgens kan gaan ontsteken.

Bepaalde medicijnen (sommige steroïden, anti-epileptica en antidepressiva) kunnen de acne verergeren.

Erfelijkheid speelt een kleine rol bij het ontstaan van acne.

Acne ontstaat **niet** door:

- te weinig wassen
- bepaalde voeding
- snoep

- roken
- stress
- zweten
- seksuele gewoonten

## Adviezen bij acne

---

### *Rust voor je huid*

Laat je huid zoveel mogelijk met rust. Was je huid met lauw water. En dep de huid daarna voorzichtig droog. Overmatig wassen, wrijven en masseren is onverstandig. Het irriteert de huid en helpt niet.

### *Uitknijpen*

Door uitknijpen, uitdrukken en krabben kunnen nieuwe puistjes en littekentjes ontstaan. Alleen open meesters kun je eventueel voorzichtig uitdrukken met de zijkant van je vingers (dus niet met je nagels). Of met een comedonen-quetscher (een minilepeltje met een gaatje in het midden, verkrijgbaar bij de drogist). Was voor het uitdrukken je huid met lauw water.

### *Geen make-up*

Gebruik liever geen make-up. Cosmetics kunnen stoffen bevatten die het ontstaan van acne bevorderen. Als je toch cosmetics gebruikt, kies dan producten op waterbasis. Ook reinigingscrèmes of haarwax (tegen kroeshaar) kunnen de acne verergeren.

### *Voeding*

Een verband tussen voeding en acne is nooit aangetoond. Het volgen van een speciaal dieet heeft dan ook geen zin.

### *Zonlicht*

Ook zonlicht helpt niet tegen acne. In een vochtige omgeving (tropen) kan met zonlicht de acne zelfs verergeren. Of een hoogtezon helpt is onduidelijk.

### *Onzekerheid*

Het kan zijn dat je je onzeker of ongelukkig voelt door al die puistjes. Of dat je je ervoor schaamt en er somber van wordt. Probeer er dan over te praten met iemand die je kent. Natuurlijk kan je ook op het spreekuur komen om erover te praten.

## Medicijnen bij acne

---

Acne geneest uiteindelijk altijd vanzelf. De volgende middelen helpen de verschijnselen te verminderen:

### **Benzoylperoxide**

*Benzoylperoxide* 5% (meestal als gel) helpt bij puistjes met roodheid en gele puskopjes. Het werkt op drie manieren:

- 1 - Het gaat de verdikking van de bovenste huidlaag tegen.
- 2 - Het remt de ontsteking.
- 3 - Het remt de groei van bacteriën.

### Blekende werking

De gel heeft een blekende werking op haren, textiel (kleren) en metaal (bril en sieraden). Vermijd intensief contact met zonlicht en UV straling.

### Verkrijgbaarheid

Benzoylperoxide kan je bij de apotheek en de drogist kopen. Het middel wordt niet vergoed, ook niet met een recept.

### **Tretinoïne crème**

*Tretinoïne* in crème of lotion is verkrijgbaar in verschillende sterktes. Het helpt bij mee-eters (met witte of zwarte puntjes) en bij puistjes met roodheid en gele puskopjes. Als je huid erg gevoelig reageert, neem je een minder sterke crème of lotion.

### **Niet zwanger worden**

Als je dit middel gebruikt, moet je voorkomen dat je zwanger wordt. Tijdens zwangerschap en borstvoeding mag je dit middel niet gebruiken.

### **Verkrijgbaarheid**

Tretinoïne is alleen op recept verkrijgbaar. Een nieuw middel dat hierop lijkt is adapaleen.

## **Hoe gaat het verder bij acne?**

---

De behandeling van acne gaat stapsgewijs. Het is belangrijk dat je de behandeling volhoudt. Vier tot zes weken nadat je gestart bent met *benzoylperoxide* of tretinoïne (of *adapaleen*), bekijk je met je huisarts hoe het gaat. Maak daarvoor een afspraak.

## **Meer informatie over acne?**

---

Op [huidarts.info](https://www.huidarts.info) kun je meer informatie over acne vinden.

De informatie over acne is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijn voor huisartsen, de [NHG-Standaard Acne](#).

**Bron-URL:** <https://www.thuisarts.nl/acne/ik-heb-acne>