

# Peptide Gids 2026

Welke peptide werkt waarvoor — een onafhankelijke gids in plain Dutch.

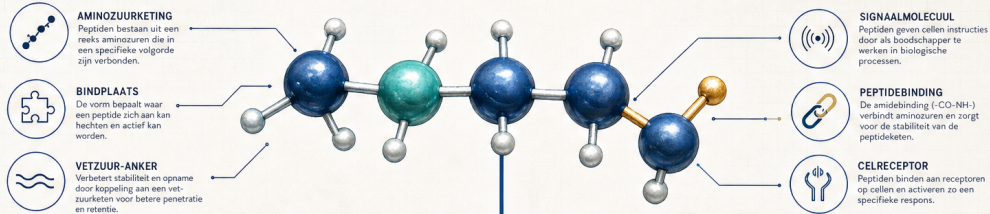
[peptidekoning.nl](https://peptidekoning.nl)

Onafhankelijk · Wetenschappelijk onderbouwd · Geen affiliate-links

# PEPTIDE GIDS 2026

WELKE PEPTIDE WERKT WAARVOOR

WETENSCHAP  
ONDERZOEK  
VEILIGHEID



## VOOR JE HUID

RESULTAAT

Matrixyl · Hexapeptide · Copper peptides

### VOOR JE HUID

Peptiden ondersteunen collageenproductie, elasticiteit en huidherstel en helpen fijne lijntjes en huidveroudering te verminderen.

- MATRIXYL (PALMITOYL PENTAPEPTIDE-4)** ●●●●●  
Stimuleert collageen I, III, IV en helpt zichtbare rimpels te verminderen.
- HEXAPEPTIDE-11** ●●●●●  
Ondersteunt huidherstel en vermindert spierspanningslijnen (expressielijnen).
- Cu** **COPPER PEPTIDES (GHK-CU)** ●●●●●  
Bovordert wondgenezing, collageenaanmaak en heeft antioxidant eigenschappen.

## VOOR JE HAAR

RESULTAAT

Biotinoyl tripeptide · Multi-peptide

### VOOR JE HAAR

Peptiden ondersteunen haargroei, versterken haarfollikels en verbeteren haardichtheid en haarkwaliteit.

- BIOTINOYL TRIPEPTIDE-1** ●●●●●  
Verlengt de groeifase (anagene fase) en stimuleert haargroei.
- MULTI-PEPTIDE COMPLEX** ●●●●●  
Combineert verschillende peptiden voor een synergetisch effect op haargroei en haarkwaliteit.

## VOOR HERSTEL

RESULTAAT

Onder begeleiding · Research-only

### VOOR HERSTEL

Herstelpeptiden zijn krachtig en vaak nog in onderzoek. Gebruik uitsluitend onder deskundige begeleiding en nooit zonder context.

- RESEARCH-ONLY** ●●●●●  
Niet bedoeld voor cosmetisch gebruik. Uitsluitend voor onderzoeksdoeleinden.
- ONDER BEGELEIDING** ●●●●●  
Alleen gebruiken onder toezicht van een arts of gekwalificeerd professional.
- INDIVIDUEEL MAATWERK** ●●●●●  
Dosering, combinatie en duur afhankelijk van doel, profiel en gezondheidstoestand.

## VOOR LONGEVITY

RESULTAAT

Levensstijl > peptides

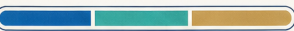
### VOOR LONGEVITY

Peptiden kunnen ondersteunen, maar een sterke levensstijl en fundamentele gewoontes hebben de grootste impact op een lang en vitaal leven.

- VOEDING** ●●●●●  
Volwaardig, plantaardig, voedingsrijk
- BEWEGING** ●●●●●  
Dagelijks actief, kracht en conditie
- SLAAP** ●●●●●  
7-9 uur per nacht voor optimaal herstel
- STRESSMANAGEMENT** ●●●●●  
Mindfulness, ademhaling, ontspanning
- SOCIALE VERBINDING** ●●●●●  
Sterke relaties bevorderen welzijn en veerkracht
- ZINGEVING** ●●●●●  
Doelen, passie en bijdragen geven richting

## BEWIJSLAST

De mate van wetenschappelijke onderbouwing varieert per peptide. Wees kritisch en baseer je keuze op bewijs, niet op beloftes.



- BEWEZEN** ●●●●●  
Sterke klinische onderbouwing
- BEPERKT** ●●●●●  
Beperkte of vroege klinische data
- MARKETING** ●●●●●  
Weinig of geen klinisch bewijs

## VEILIGHEID

Peptiden hebben over het algemeen een goed veiligheidsprofiel. Volg dosering en context.



- 1 = Zeer veilig** ●●●●●
- 3 = Neutraal** ●●●●●
- 5 = Hogere kans op bijwerkingen** ●●●●●

## KIEZEN

Gebruik deze richtlijnen om verstandige keuzes te maken.

WEL	NIET
Kies op basis van doel en bewijs	Kies op basis van hype
Start laag, evalueer, bouw op	Te hoog doseren zonder reden
Combineer met leefstijl en voeding	Verwacht een quick fix
Check zuiverheid en herkomst	Onbekende leveranciers
Wees geduldig en consistent	Verwacht resultaten binnen dagen

## SNELCHECK

- Is het doel duidelijk?
- Is er wetenschappelijk bewijs?
- Is het product getest op zuiverheid?
- Is de dosering logisch en veilig?
- Past het binnen mijn leefstijl?

BIJVL. CONSISTENTIE + GEDULD + CONTEXT  
BEPALEN HET RESULTAAT.

BRONNEN

PubMed  
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

ClinicalTrials.gov  
clinicaltrials.gov

Cochrane Library  
cochranelibrary.com

International Peptide Society  
peptidesociety.org

Journal of Cosmetic Dermatology  
wileyonlinelibrary.com/journal/jocd

Frontiers in Pharmacology  
frontiersin.org/journals/pharmacology

SCAN VOOR  
BRONNEN

# Wat is een peptide?

Een peptide is een korte ketting van aminozuren — meestal 2 tot 50 stuks. Eiwitten zijn langere ketens (vaak 100+ aminozuren). Een peptide is dus een soort 'half-eiwit': groot genoeg om iets te kunnen doen, klein genoeg om door celmembranen of door de huid te komen.

In cosmetica en supplementen worden peptides gebruikt als signaalmoleculen. Ze 'praten' tegen je cellen en geven instructies zoals 'maak meer collageen' of 'verleng de groei-fase van dit haar'.

## Belangrijk verschil

- Cosmetische peptides (topical) — werken vanaf de huidoppervlakte. Lage risico's.
- Voedingssupplement peptides (oraal) — bijvoorbeeld collagen peptides. Veilig, effect is mild.
- Research peptides (TB-500, BPC-157) — niet goedgekeurd voor consumenten in NL/EU. Alleen in studieverband.

# Peptide voor je huid

Voor huidverzorging zijn er drie families peptides die er echt uitspringen — elk met eigen bewijslast en toepassing.

Peptide	Doel	Bewijslast
Matrixyl (Palmitoyl Pentapeptide-4)	Fijne lijntjes, rimpels	Peer-reviewed
Hexapeptide-1 (Argireline)	Expressielijntjes	Beperkt
Copper peptides (GHK-Cu)	Anti-aging, herstel	Peer-reviewed
Palmitoyl Tripeptide-1	Huidtonus	Beperkt
Carnosine (topical)	Anti-glycation	Beperkt

## Wat te vermijden in marketing

- "Werkt als botox" — peptides werken niet via spierverslaving.
- "Resultaat in 7 dagen" — studies tonen effect pas na 4-12 weken.
- "Wetenschappelijk bewezen" zonder studie-bron erbij.

# Peptide voor je haar

De peptide-haarmarkt is jong en hype-gevoelig. Het Ordinary Multi-Peptide haarserum heeft de markt opgeschud, maar wat zegt het onderzoek?

## Wat de studies zeggen

Biotinoyl Tripeptide-1 (onderdeel van 'Procapil') verlengt de groeifase van haarfollikels in cel-modellen. Mens-trials zijn beperkt en variabel. Effect is mild — niet vergelijkbaar met de bewezen werking van minoxidil of finasteride.

Het Ordinary Multi-Peptide haarserum combineert 5 peptide-complexen. De theorie is dat ze synergetisch werken. Er is geen formele clinical trial van de volledige formule.

## Belangrijk om te weten

- De Ordinary haarserum bij Douglas is hetzelfde product, geen aangepaste formule.
- Resultaten verschillen sterk per persoon. Sommige users zien duidelijke verbetering, anderen niets.
- Bij significante haaruitval: ga eerst naar de huisarts. Schildklier, ferritine en hormoonstatus zijn vaker oorzaak dan peptide-tekort.

# Voor herstel & research peptides

Op internet kun je 'research peptides' kopen zoals TB-500 en BPC-157, vaak met claims over snel pees- of spierherstel. Hier kun je niet voorzichtig genoeg zijn.

## Wat ze (in theorie) doen

TB-500 (Thymosin Beta-4) en BPC-157 zijn lichaamseigen of body-protective peptides die in dierstudies wond- en weefselherstel versnellen. De data in mensen is beperkt tot zeer kleine studies of anekdotische gebruikerservaringen.

## Wat de wet zegt

- Niet goedgekeurd door EMA/CBG voor consumentengebruik.
- Verkoop in NL alleen onder strict 'for research purposes only' label.
- WADA dopinglijst — geen optie voor sporters.

## Wat wij adviseren

Voor pees- of spierherstel: fysiotherapeut + tijd. Voor longevity: bewezen leefstijlfactoren (slaap, beweging, niet roken) hebben veel grotere evidence base dan elk peptide.

# Veiligheid checklist

Loop deze 10 vragen door voor je een peptide-product koopt of gebruikt:

- Staat de peptide in de INCI-lijst (cosmetisch) of op het supplement-label (oraal)?
- Is de concentratie vermeld? Onder 1% is effect minimaal.
- Is het cosmetisch (topical) of een research peptide? Bij research: stop.
- Heeft het merk een transparante methode-pagina?
- Zijn de claims voorzichtig ("kan helpen") of overdreven ("stopt veroudering")?
- Bij zwangerschap of borstvoeding: arts vragen voor je begint.
- Bij allergieën: patch-test 48 uur op een klein huidoppervlak.
- Kun je het product retourneren als het irriteert?
- Heeft het product een houdbaarheidsdatum?
- Bij interactie met andere actives: lees de routine-volgorde regels.

# Shopping cheatsheet

Wat je leert herkennen op een ingredient-label:

## Echte peptide-ingredient namen

- Beginnen vaak met "Palmitoyl", "Acetyl", "Myristoyl" — dit zijn vetzuur-anchors die de peptide door je huid laten komen.
- Bevatten vaak een nummer: "Tetrapeptide-21", "Hexapeptide-8".
- Eindigen soms op "-yl" of "-ine" voor afkortingen.

## Marketing-bedrog herkennen

- "Peptide complex" zonder INCI-namen — kan vrijwel alles zijn.
- "Klinisch getest" zonder bron — meestal in-vitro of door de fabrikant zelf.
- "Natuurlijk peptide" — alle peptides zijn moleculair, "natuurlijk" is marketing.

## Budget vs luxe

Bij peptides is duur lang niet altijd beter. Een €7 The Ordinary Matrixyl-serum bevat dezelfde werkstof als een €120 luxury serum — verschil zit in textuur, parfum en branding, niet in de werkende molecuul.

# Bronnen

We baseren onze info op peer-reviewed studies, INCI-databases en eigen analyse van marketing-claims. Belangrijkste bronnen:

- Robinson et al. (2005). Topical palmitoyl pentapeptide. *Int J Cosmet Sci* 27(3).
- Pickart & Margolina (2018). Regenerative actions of GHK-Cu peptide. *Int J Mol Sci* 19(7).
- Lintner et al. (2009). Biologically active peptides. *Int J Cosmet Sci* 31.
- Blanes-Mira et al. (2002). A synthetic hexapeptide. *Int J Cosmet Sci* 24(5).
- Proksch et al. (2014). Oral collagen peptides effects on human skin. *Skin Pharmacol Physiol*.
- Sikiric et al. (2018). BPC-157 brain-gut axis. *Curr Neuropharmacol*.
- INCI Beauty database (publiek, voor ingredient-classificatie).
- EMA / CBG geneesmiddelen-registers (voor goedkeuring-status research peptides).
- WADA dopinglijst 2026 (voor sport-context).

# Glossary

<b>Aminozuur</b>	Bouwsteen van peptides en eiwitten. Lichaam gebruikt 20 verschillende.
<b>Peptidebinding</b>	Chemische verbinding tussen twee aminozuren.
<b>Tripeptide</b>	Keten van 3 aminozuren (bijv. GHK, glutathione).
<b>INCI</b>	International Nomenclature of Cosmetic Ingredients — standaard voor labeling.
<b>Topical</b>	Werkt op de huid, niet via slikken/injectie.
<b>In-vitro</b>	Onderzoek in cel-cultures, niet in mensen.
<b>Peer-reviewed</b>	Studie beoordeeld door onafhankelijke wetenschappers vóór publicatie.
<b>Klinische trial</b>	Studie in mensen, gefaseerd (Phase I-III).
<b>Bewijslast</b>	Hoeveel onafhankelijk bewijs er is voor een claim.
<b>Signaalmolecuul</b>	Stof die een cel een opdracht geeft (bijv. 'maak collageen').
<b>Collageen</b>	Hoofdeiwit van huid, gewricht en bot.
<b>Hyperpigmentatie</b>	Ongelijkmatige donkere vlekken op de huid.
<b>YMYL</b>	Your Money Your Life — content die gezondheid raakt en extra zorgvuldig moet zijn.
<b>Patch-test</b>	Klein stukje huid eerst testen op reactie.
<b>Bioavailability</b>	Hoeveel van een stof daadwerkelijk in het lichaam terechtkomt.

# Over peptidekoning

## Wie zijn wij

peptidekoning.nl is een onafhankelijk informatieplatform over peptides in skincare, haarverzorging en (informatief) onderzoek. We verkopen geen producten en hebben geen affiliate-deals met merken.

## Hoe we werken

- Peer-reviewed studies als primaire bron, marketing-claims als secundair.
- Per ingrediënt een bewijslast-icoon: peer-reviewed, beperkt, of marketing-only.
- Geen "beste van 2026" lijstjes zonder methode.
- Plain Dutch — wetenschap zonder onnodig jargon.

## Disclaimer

Deze gids is educatief en bedoeld voor algemene voorlichting. Het is GEEN medisch advies en vervangt geen consult met een arts, dermatoloog of apotheker. Voor research peptides (TB-500, BPC-157, etc.) adviseren we uitdrukkelijk GEEN consumentengebruik buiten gecontroleerd klinisch onderzoek. Bij gezondheidsklachten: ga naar je huisarts.

Deze gids verschijnt jaarlijks bijgewerkt. Versie 2026.01 — uitgegeven op 17-05-2026.

## Wil je dieper?

Gebruik onze gratis tools om de info uit deze gids toe te passen op jouw specifieke producten en routine.

### Peptide Ingredient Checker

Plak je INCI-lijst of selecteer ingrediënten uit een dropdown — krijg per peptide het bewijslast-icoon, toepassing en alternatieven. Onafhankelijk, gratis.

→ [peptidekoning.nl/peptide-checker/](https://peptidekoning.nl/peptide-checker/)

### Wiki

Per peptide een volledige uitleg: chemie, mechanisme, studies, veiligheid, voorbeelden van producten waar het in zit en alternatieven.

→ [peptidekoning.nl/peptiden/](https://peptidekoning.nl/peptiden/)

### Vragen of feedback?

Mail naar [hallo@peptidekoning.nl](mailto:hallo@peptidekoning.nl) — we lezen alles en updaten de gids op basis van veelgestelde vragen.