



Apple Systeem Onderhoud

©Medium.com | Jenny Zeng | NNSA | 4 april 2026 | update -

Waarom „Systeemgegevens“ zo veel ruimte innemen op je Mac (en hoe ik dit daadwerkelijk heb opgelost)

Toen ik voor het eerst de opslagruimte van mijn Mac controleerde en zag dat Systeemgegevens meer dan 100 GB in beslag namen, dacht ik dat er iets mis was.

De balk in Opslaginstellingen was bijna volledig donkergrijs.

Geen uitleg.

Geen duidelijke map.

En geen voor de hand liggende manier om het te verwijderen.

Na het doorzoeken van macOS-mappen, Terminal-opdrachten en Apple-forumthreads, realiseerde ik me iets belangrijks:

‘Systeemgegevens’ is niet één ding.

Het is een verzamelcategorie die veel verschillende bestanden verbergt — en sommige daarvan kunnen verrassend groot worden.

Als de opslagruimte van je Mac plotseling vol is omdat Systeemgegevens enorm groot is, lees hier hoe ik het probleem diagnosticeer en oplos.

Wat "Systeemgegevens" eigenlijk betekent in macOS

In moderne macOS-versies (Monterey, Ventura, Sonoma, Sequoia, Tahoe) is Systeemgegevens een opslagcategorie voor bestanden die macOS nergens anders kan indelen.

Deze bestanden liggen verspreid over de systeem- en gebruikersbibliotheken.

Veelvoorkomende voorbeelden zijn:

- App-caches en systeemcaches
- Tijdelijke bestanden en logbestanden
- Lokale Time Machine-snapshots
- iOS-back-ups die op je Mac zijn opgeslagen
- Spotlight-indexbestanden
- Schijfkopieën (DMG, ISO-installatieprogramma's)
- App-restanten na het verwijderen
- Swapbestanden voor virtueel geheugen
- Verborgene bestanden die door applicaties zijn aangemaakt

Vóór macOS Monterey heette deze categorie Overige opslag.

Het belangrijkste probleem is dat systeemgegevens niet in één map worden opgeslagen, waardoor het zo moeilijk is om ze direct te inspecteren.

Wanneer systeemgegevens een probleem worden

Normaal gesproken fluctueren systeemgegevens sterk.

Op mijn MacBook Air met macOS Sonoma heb ik het zien veranderen van:

11 GB → 2,5 GB → 370 MB

zonder dat ik iets heb gedaan.

Dit komt doordat macOS bestanden dynamisch tussen categorieën verplaatst.

Maar wanneer Systeemgegevens **50 GB, 100 GB of meer** bereiken, wordt dit meestal veroorzaakt door een van de volgende zaken:

1. Lokale Time Machine-snapshots die te groot worden
2. Enorme caches of logbestanden van applicaties
3. Oude iOS-back-ups die lokaal zijn opgeslagen
4. Spotlight-indexeringsfouten na macOS-updates
5. Grote gedownloadde bestanden (zoals dynamische screensavers)

In die gevallen moet je de specifieke oorzaak opsporen en verwijderen.

Hoe ik enorme hoeveelheden systeemgegevens op de Mac verminder

In plaats van willekeurig bestanden te verwijderen, **richt ik me eerst op de meest voorkomende oorzaken.**

1. Controleer op grote verborgen bestanden

Omdat systeemgegevens verspreid zijn over het systeem, kan het lang duren om grote bestanden handmatig te vinden.

Een schijfanalyseprogramma kan snel laten zien welke mappen ruimte in beslag nemen.

Wanneer ik een schijf scan, zoek ik meestal naar:

- cachemappen
- installatiebestanden
- oude downloads
- grote verborgen bestanden
- overgebleven applicatiegegevens

Deze stap alleen al brengt vaak de grootste opslagboosdoeners aan het licht.

2. Verwijder lokale Time Machine-snapshots

Als je Time Machine gebruikt, maakt macOS tijdelijke lokale snapshots wanneer je back-upschijf niet is aangesloten.

Deze snapshots kunnen stilletjes tientallen gigabytes in beslag nemen.

Om ze te controleren (in Terminal app - niet voor beginners):

```
tmutil listlocalsnapshots /
```

Om er een te verwijderen:

```
sudo tmutil deletelocalsnapshots YYYY-MM-DD-HHMMSS
```

(Vervang YYYY-MM-DD-HHMMSS door de datum/tijd uit de lijst).

Als je bijvoorbeeld deze snapshot ziet:

```
com.apple.TimeMachine.2026-04-04-121500
```

dan kun je die verwijderen met:

```
sudo tmutil deletelocalsnapshots 2026-04-04-121500
```

macOS verwijdert snapshots normaal gesproken automatisch wanneer de ruimte opraakt, maar dat gebeurt niet altijd onmiddellijk.

3. Verwijder oude iPhone- of iPad-back-ups

Als u een back-up van uw iPhone maakt op uw Mac, kunnen die back-ups erg groot worden.

Ze worden hier opgeslagen:

~/Library/Application Support/MobileSync/Backup

Ik heb back-ups gezien die **20–40 GB** overschrijden, vooral wanneer foto's en app-gegevens zijn opgenomen.

Als je een oude back-up niet langer nodig hebt, kan het verwijderen ervan een aanzienlijke hoeveelheid ruimte vrijmaken.

4. App-caches en overgebleven bestanden opschonen

Veel apps laten bestanden achter, zelfs nadat ze zijn verwijderd.

Typische locaties zijn onder andere:

~/Bibliotheek/Caches

~/Bibliotheek/Application Support

~/Bibliotheek/Logs

~/Bibliotheek/Preferences

Na verloop van tijd kunnen zich in deze mappen de volgende bestanden ophopen:

- cachebestanden
- crash-logs
- verouderde configuratiebestanden

Door deze af en toe op te schonen, kun je de hoeveelheid systeemgegevens verminderen.

Verwijder echter geen bestanden tenzij je weet waar ze bij horen.

5. Los problemen met de Spotlight-index op

Sommige macOS-versies hebben bugs in de Spotlight-indexering gehad die enorme indexbestanden creëren.

Als de systeemgegevens plotseling pieken na een systeemupdate, kan de Spotlight-database de oorzaak zijn.

Het verwijderen van de indexmappen dwingt macOS om ze opnieuw op te bouwen.

Typische locaties zijn onder andere:

~/Library/Metadata

/System/Volumes/Data/.Spotlight-V100

Na het verwijderen maakt macOS de index automatisch opnieuw aan.

6. Verwijder gedownloadde dynamische screensavers

Nieuwe macOS-versies bevatten videoschermb beveiligingen, die grote bestanden downloaden.

Deze worden opgeslagen in:

/Library/Application Support/com.apple.idleassetsd/Customer

Sommige van deze bestanden kunnen meer dan 500 MB per stuk beslaan, en het testen van meerdere screensavers kan al snel enkele gigabytes in beslag nemen.

7. Leeg de prullenbak

Het klinkt voor de hand liggend, maar bestanden in de prullenbak nemen nog steeds opslagruimte in beslag totdat je ze definitief verwijdert.

Als je regelmatig grote bestanden naar de prullenbak verplaatst maar vergeet deze te legen, kan de systeemgegevens onverwacht toenemen.

Hoeveel systeemgegevens is normaal?

Op basis van mijn eigen tests en observaties:

De typische grootte van systeemgegevens varieert van **100 MB tot ongeveer 25 GB**.

Alles daarboven betekent meestal dat een van de volgende zaken ongewoon groot is geworden:

- caches
- lokale snapshots
- iOS-back-ups
- indexbestanden

Omdat Systeemgegevens voortdurend veranderen, staat het exacte getal niet vast — maar 100 GB of meer is zelden normaal.

Het belangrijkste punt dat de meeste Mac-gebruikers over het hoofd zien

De grootste fout die ik mensen zie maken, is proberen Systeemgegevens direct te verwijderen.

Dat kan niet.

Systeemgegevens is slechts een categorie-label, geen echte map.

De echte oplossing is altijd dezelfde:

Zoek de specifieke bestanden die zich in die categorie verbergen en verwijder ze.

Zodra die bestanden verdwijnen, krimpt de balk Systeemgegevens automatisch.

Afsluitende gedachten

Systeemgegevens kan er in macOS mysterieus uitzien, maar het is meestal gewoon een verzameling normale bestanden die te groot zijn geworden.

In mijn ervaring zijn de grootste boosdoeners:

- Time Machine-snapshots
- iOS-back-ups
- caches en restanten van apps
- indexeringsfouten na macOS-updates

Als je met die gebieden begint, vind je het probleem meestal snel.

En zodra je begrijpt wat Systeemgegevens eigenlijk vertegenwoordigen, wordt de opslaggrafiek in macOS veel gemakkelijker te interpreteren.

Relatief veel ruimte is ook te winnen door niet gebruikte Taal-bestanden uit de apps te verwijderen met een Hulpmiddel. Laat bijvoorbeeld alleen Nederlands en Engels staan. Verwijder nooit alle taalbestanden en zorg eerst voor een backup, want soms werkt de app niet meer, als er iets aan is veranderd.

Daarnaast zijn veel apps tegenwoordig Fat Binary, dat wil zeggen dat er zowel een Intel-versie als ook een Silicon-versie in de app aanwezig is. Afhankelijk van je Mac kan je één van de versies met een Hulpmiddel verwijderen.

Hulpmiddelen (niet voor beginners):

- CleanMyMac app van [MacPaw](#)
- MacCleaner app van [Nektony](#)
- App Cleaner and Uninstaller van [Nektony](#)

Resources:

-