

abrikboord gezoond

Stéphanie Bonnewyn – Julie Braun – Birgit Janssen – Maurice Vanbellinghen



Appendicitis OPERATIE OF ANTIBIOTICA?

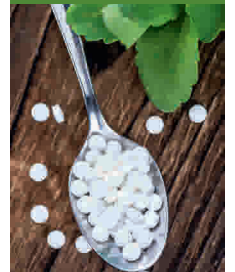
Een appendicitis of blindedarmontsteking zou niet alleen te verhelpen zijn met een operatie, maar ook met antibiotica. En die zouden minder neveneffecten hebben.

“Een acute appendicitis dient zo snel mogelijk operatief verwijderd te worden om complicaties te vermijden”, zo staat het op de site van een Belgisch ziekenhuis. Dat is ook de regel bij ons. Een chirurgische ingreep moet voorkomen dat de ontstoken blindedarm openbarst, want dat kan ernstige gevolgen hebben. Er zijn echter steeds meer bewijzen voor de doeltreffendheid van antibiotica. Dat blijkt uit een nieuwe analyse van studies. De onderzoekers vergeleken een blindedarmoperatie met een antibioticabehandeling en stelden vast dat die laatste minder neveneffecten heeft. Sommige patiënten die antibiotica hadden gekregen, moesten uiteindelijk toch onder het mes, maar dat had geen negatieve invloed op het resultaat. Toevallig publiceerde een ander onderzoeksteam onlangs de resultaten van een gelijkaardige studie met dezelfde conclusies. Vraag is of er in de praktijk iets zal veranderen. De meeste ziekenhuizen gaan er van uit dat niet meteen opereren onverantwoord en levensgevaarlijk is. Maar dat lijkt niet meer te stroken met de nieuwste wetenschappelijke bevindingen.

Bron: World Journal of Surgery, mei 2016, British Journal of Surgery, maart 2016

ONVER- WACHT GEZOET

Fabrikanten vervangen de suiker in hun producten alsmear vaker door zoetstoffen om ze gezonder te doen lijken. Nochtans wijst niets erop dat die beter zijn dan klassieke suiker (behalve voor diabetici). Dit gebeurt niet enkel bij producten waar u het verwacht, zoals koekjes, snoep en frisdranken. Ook in de spaghetti in blik van Heinz en een salade met veenbessen van Delhaize troffen wij er aan. Wilt u ze vermijden, werp dan een blik op de ingrediëntenlijst. U herkent ze ook aan het E-nummer.



Zorgverzekering NU OOK IN WALLONIË

De Waalse regering heeft de grote lijnen bekendgemaakt van de "Assurance Autonomie", die met enige vertraging zou worden ingevoerd tegen volgende zomer. Om aan de noden van de vergrijzende bevolking te kunnen voldoen, moeten alle Walen vanaf 26 jaar een jaarlijkse bijdrage van € 50 aan hun ziekenfonds betalen (€ 25 voor rechthebbenden op een verhoogde tegemoetkoming). Daardoor kunnen personen met een tijdelijk of permanent verminderde zelfredzaamheid gemiddeld € 300 per maand krijgen voor huishoudhulp of voor de opvang in een rust- of verzorgingstehuis, ongeacht hun leeftijd. De praktische modaliteiten staan nog niet op punt.

In Vlaanderen bestaat er al een vergelijkbaar systeem sinds 2001, namelijk de zorgverzekering. De bijdrage is dezelfde, maar de uitkering gebeurt in de vorm van een vrij te besteden vergoeding van € 130 per maand.

In Brussel bestaan er nog geen concrete plannen voor een gelijkaardig initiatief.



Gezond in Europa!

U kocht "gratis" vermageringspillen op internet? Reist u met de Europese ziekteverzekeringskaart? U kocht geneesmiddelen op het internet?

Voor info en brochures over allerlei consumententema's en voor gratis juridische hulp
www.eccbelgie.be



Europees
Centrum voor de
Consument

Project gesteund
door de Europese
Commissie, de FOD
Economie en
Test-Aankoop



12 oliën getest

Voorzichtig met palmolie

Dergelijke producten kunnen soms te veel 3-MCPD bevatten.

Plantaardige oliën kunnen hoge gehalten van de mogelijk kankerverwekkende stof 3-MCPD bevatten. Dat blijkt uit een opinie van de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid. 3-MCPD en bijhorende esters (chemische verbindingen) berokkenen vooral schade aan de nieren, glycidylesters aan het DNA. De stoffen komen in de plantaardige oliën terecht tijdens het raffineringsproces. Kinderen, evenals personen die veel producten met plantaardige oliën gebruiken, lopen meer risico om te veel 3-MCPD binnen te krijgen. Onze Italiaanse zusterorganisatie Altroconsumo nam daarop twaalf producten onder de loep die zich specifiek tot kinderen richten of althans geregeld door hen worden geconsumeerd. In verscheidene producten troffen ze de stoffen in kwestie aan. In die mate zelfs dat kinderen de aanvaardbare dagelijkse inname al snel zouden kunnen overschrijden.

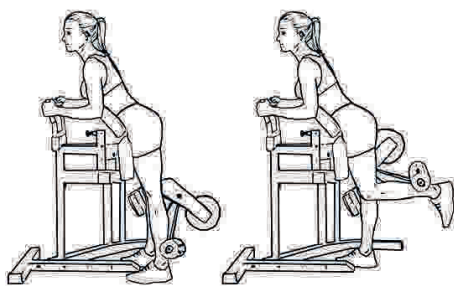
Bron: www.efsa.europa.eu/en/press/news/160503a

Meniscusletsels

NUT OPERATIE IN VRAAG

De meniscus van de knie kan tijdens het sporten of op oudere leeftijd gewoon vanzelf beschadigd raken. Vaak gaat het om een scheuring. Door de band wordt het gescheurde gedeelte van de meniscus verwijderd door middel van een kijkoperatie (via kleine insnijdingen). Maar heeft dat echt nut? Onderzoekers bestudeerden 140 personen met slijtageletsels aan de meniscus. De helft had een operatie ondergaan en moest nadien thuis bepaalde oefeningen doen. De andere helft volgde enkel gedurende drie maanden een oefenschema onder begeleiding. Na twee jaar bleken er tussen beide groepen geen verschillen te bestaan qua pijn, kniewerking en levenskwaliteit. In 2014 (TG 120) verwezen we al naar een onderzoek dat de resultaten van een "echte" operatie met die van een nepoperatie had vergeleken. Ook toen bleek een operatie geen betere resultaten op te leveren. Het wekt dan ook verbazing dat deze ingreep nog altijd zo populair blijft. Elke operatieve ingreep houdt immers risico's in. Als het nut twijfelachtig is, denkt u er dus maar beter twee keer over na.

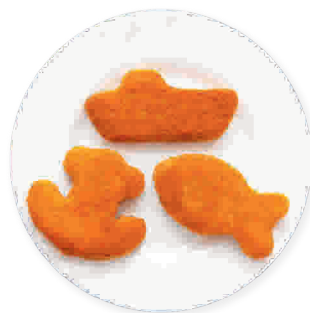
Bron: British Medical Journal, juli 2016



Illustratie: www.workoutlabs.com

Kindervariant ongezonder

Fishsticks met weinig vis



In bepaalde visproducten blijkt de vis ver te zoeken. Zeker in die met een leuk vormpje.

Slecht nieuws voor kids die graag fishsticks eten. Uit een recent onderzoek van de Franse consumentenorganisatie CLCV blijkt dat de kindervariant van zulke gepaneerde visproducten (vaak in allerlei leuke vormpjes) minder gezond is dan het gewone product. Aangezien er doorgaans aardappelpuree of kaas aan wordt toegevoegd, bevatten de kindervarianten minder vis en daardoor ook minder proteïnen. Daarnaast blijkt men voor de kindervariant ook minder vaak de filet van vis te gebruiken. Hij is bovendien ook rijker aan zout, suiker en verzadigde vetten.

De Franse consumentenorganisatie nam 237 producten op basis van vis onder de loep, uit zeven categorieën: gepaneerde visproducten, visgehakt, pasteitjes, surimi, soepen, ovenschotels, brandades en kant-en-klaarmaaltijden. Daarbij stelden ze eveneens vast dat het visgehalte van deze producten erg kan variëren en in sommige gevallen erg laag is. Zo liep bij de soepen het gehalte uiteen van 15 % tot 45 %. Maar ook bij de gepaneerde producten troffen de onderzoekers niet meer dan 50 % vis aan.

Het etiket van visproducten kan eveneens beter. Het blijft geregeld gissen naar het werkelijke visgehalte, zeker bij gepaneerde visproducten. En ook over welk deel van de vis werd gebruikt bij de bereiding is het in de meeste gevallen koffiedik kijken.

Bron: www.clcv.org

5% minder calorieën

De calorieconsumptie met 5% doen dalen tegen eind 2017, dat is het opzet van het recent akkoord tussen minister De Block en de voedingssector.

Recent ondertekenden minister van Volksgezondheid De Block, voedingsfederatie Fevia en handelsfederatie Comeos het "Convenant Evenwichtige Voeding". Met dat akkoord willen de drie partijen tegen eind 2017 de calorieconsumptie van de Belg met 5% doen dalen. Die vermindering moet in de eerste plaats worden gerealiseerd door het suiker- en vetgehalte van voedingsproducten af te bouwen. Maar er zal ook worden gesleuteld aan de samenstelling van bepaalde producten, aan de porties en aan de informatieverstrekking daarover (zie ons artikel op blz. 9). Voor iedere productcategorie werden aparte normen opgesteld.

Toch hebben wij onze bedenkingen bij dit akkoord. Het risico bestaat immers dat bedrijven, in plaats van hun producten daadwerkelijk aan te passen, hun gamma gewoon zullen uitbreiden met light- en zero-producten. Op die manier halen ze het suikergehalte van hun totale gamma wel naar omlaag, maar het meest suikerrijke product blijft gewoon op de markt. Bovendien is 5% voor bepaalde producten onvoldoende. Nutella bevat bijvoorbeeld 530 kcal per 100 g. Die 5% is dan een peulschil.



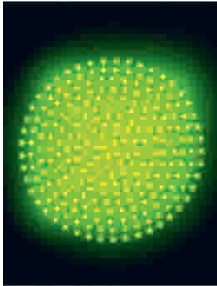
Controle ZONNEBANKEN

De laatste maanden heeft de minister van Economie en Consumentenzaken een sterk signaal gegeven door 37 zonnebankcentra te laten controleren. Daarvan werden er 23 vervolgd wegens inbreuken, vooral omdat hun lampen niet aan de stralingsnormen voldeden of omdat ze minderjarige en personen met huidtype 1 toelieten. Nu wil de minister een lijst opstellen van alle centra die over zonnebanken beschikken, want die worden tot nu toe niet geregistreerd. Daarmee wordt er werk gemaakt van één van de maatregelen waar wij al zo lang voor pleiten: meer controle en straffen voor overtredingen. Een goede eerste stap, maar er is nog veel meer nodig.



Frisdrankentaks BELG LAAT COLA NIET STAAN

Sinds 1 januari betaalt u voor een blikje frisdrank van 33 centiliter 1 eurocent meer, voor een liter 3 eurocent. Minister van Volksgezondheid De Block voerde die heffing in om de Belg aan te sporen tot een gezondere levensstijl. Helaas heeft deze suikertaks, net zoals in andere landen, ook bij ons weinig effect. Meer dan een half jaar na de invoering, kopen we nog evenveel frisdrank. Om de prijs toch iets te drukken, trekken we voor frisdranken nu wel vaker naar discounters of zelfs naar buurlanden. Vooral nog lijkt de frisdankentaks dus enkel de staatskas te spijszen. De heffing zou in 2016 zo'n 50 miljoen euro moeten opleveren. Wij pleiten ervoor dat die inkomsten worden ingezet voor campagnes omtrent gezonde voeding. Maar ook dat er naast de suikertaks een prijsverlaging komt voor gezonde voeding. Enkel een totaalaanpak kan het obesitasprobleem afremmen.



Frankrijk LICHT OP GROEN

Bij onze zuiderburen wordt volop geëxperimenteerd met nieuwe etiketteringssystemen op de voorkant van de verpakking. De twee systemen met kleurcodes, de verkeerslichten (zoals in Groot-Brittannië) en een systeem met vijf kleuren, blijken na de proefperiode het meeste impact te hebben.

Vanaf september, zullen alle systemen worden getest in de winkel. Gedurende tien weken zal men opvolgen of er een evolutie is in het aankoopgedrag.

Medische beelden ZUINIG MET STRALING

Medische beeldvorming is erg nuttig in de geneeskunde, maar er systematisch gebruik van maken zonder dat dit echt nodig is, houdt ook risico's in. Sommige van die onderzoeken stellen de patiënt bijvoorbeeld bloot aan ioniserende stralen, die mogelijk kankerverwekkend zijn. Sinds 2012 voert de FOD Volksgezondheid de campagne "Medische beelden zijn geen vakantiekiekjes. Zuinig met straling." Dat is een lovenswaardig initiatief. Sinds de start van de campagne stijgt het aantal aanvragen van een CT-scan immers minder snel en worden er minder van die onderzoeken uitgevoerd bij kinderen en jongeren. Toch vinden er nog steeds te veel radiografieën en vooral CT-scans van de rug plaats.

Helaas is in sommige slechte gewoonten moeilijk verandering te krijgen: in 2001 (TG 43) stelden we al dat er te veel onnodige beeldvormingsonderzoeken plaatsvonden bij patiënten met rugpijn! In het kader van de campagne van de FOD Volksgezondheid is er meer informatie te vinden op de website www.zuinigmetstraling.be.



Konjacpasta GEEN WONDERMIDDEL OM AF TE SLANKEN

Konjacpasta bevat weinig calorieën, maar ook geen vitaminen en andere nuttige voedingsstoffen.

Konjac is een knolgroente die als basis wordt gebruikt voor vermicelli (shirataki), tagliatelle (kishimen) of rijstvormige pasta (gohan). Doordat die producten erg arm zijn aan calorieën lijken ze hét product bij uitstek voor wie enkele kilo'tjes kwijt wil. Konjacpasta bevat immers gemiddeld slechts 9 kcal/100 g, tegenover 100 kcal voor een klassieke pasta op basis van graan. De verklaring is eenvoudig. Konjacproducten bestaan voor 95 % uit water, aangevuld met een konjacextract en het additief calciumhydroxide (E526). Maar doordat konjacpasta hoofdzakelijk uit water bestaat, is de voedingswaarde ervan ook erg laag. In tegenstelling tot pasta op basis van granen of andere groenten, bevat konjacpasta geen vitaminen, geen minerale zouten, noch proteïnen of gluciden. Eet u er veel van, dan zal uw lichaam nadien vitaminen en minerale zouten ook moeilijker opnemen.

Daarbij komt nog dat deze producten u ook een opgezwollen gevoel kunnen bezorgen. Konjac op zich is immers erg rijk aan glucomannan, een vezel die tot 17 keer zijn volume in vocht kan absorberen. Zeker bij kinderen, die sowieso een kleiner maagje hebben, kan dat al snel een opgezwollen gevoel veroorzaken. Snoepjes op basis van konjac zijn in Europa en Amerika trouwens verboden, wegens het grote verstikkingsgevaar bij kinderen. Beter met mate dus.