

december 2016/januari 2017

ONZE DRIE WAARDEN

EXPERT

Onze geloofwaardigheid berust op de vakkennis van onze 300 gespecialiseerde medewerkers, onze beproefde en doorzichtige werkmethode en onze veeleisende beroepsethiek.

ONAFHANKELIJK

Wij gaan praten op een totale onafhankelijkheid, zowel op financieel, politiek als ideologisch vlak. Onze standpunten en adviezen worden op geen enkele wijze ingegeven door externe druk.

DICHT BIJ U

Wij laten ons leiden door de consumenten in het algemeen en onze abonnees in het bijzonder. Wij luisteren naar hun wensen en noden en zorgen voor een snelle en aangepaste dienstverlening.

TEST AANKOOP

HOE ONS TE BEREIKEN

Hollandstraat 13, 1060 Brussel
Rekening: BE70 4300 7383 0125
van de Verbruikersunie Test-Aankoop

Telefonisch

02 542 32 00 bestellingen en abonnementen
02 542 32 32 voor advies, hulp en vragen
02 542 33 94 voor onze gezondheidslijn

Per e-mail

contact via onze website www.testaankoop.be

Bijdragen Test Gezond 6 nummers per jaar

1 jaar: € 55,20
2 jaar: € 99,36

Domiciliëring: € 4,60/maand

Losse nummers worden verkocht tegen de prijs vermeld op de cover.

Verantwoordelijke uitgever: Dominique Henneton

Niet voor commercieel gebruik

Elke weergave, aanhaling of gebruik met reclamedoelstellingen van onze artikels en van de gedeponeerde term "Beste Koop" is verboden, tenzij mits uitdrukkelijke toestemming.

De gezondheidsinformatie in dit tijdschrift is gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek. In de medische wereld kan absolute zekerheid evenwel nooit worden gegarandeerd. Wij hopen toch uw behoefte aan nuttige en degelijke informatie te bevredigen. Het inwinnen van persoonlijk advies bij medisch personeel is altijd raadzaam.

4 VINGER AAN DE POLS

WIJ KOMEN VOOR U OP Van voedselveiligheid tot kwaliteit van gezondheidszorg: onze strijdpunten voor 2017.

6 PRIKBORD GEZOND Kwaliteit van ziekenhuizen • Implantaten • Bijen in gevaar • Voedsetikettering • Antidiabetica • Sport en alcohol • Spuitwater • Bijwerkingen • Terugbetaling • Marketing van voeding • Suikerrijke drank

11 IN DE KIJKER

BORSTKANKER Een genetische test is enkel aan te raden bij ernstige familiale aanleg.

15 VEZELS Sommige producten pakken onterecht uit met de melding dat ze rijk aan vezels zijn.

18 SLAAPKWALITEIT Bijna twee derde van de Belgen slaapt slecht. Onze tips om beter te slapen.

23 HALLUX VALGUS Zin en onzin over deze voetaandoening die vaak bij volwassenen voorkomt.

27 VERVUILING IN HUIS Zowat overal in uw woning kunnen vervuilers zich verbergen. Doe er iets aan.

30 UW VOEDING Wat en hoeveel eet de Belg? En stemt dit overeen met de aanbevelingen?

32 COVERSTORY
RECLAME VOOR GENEESMIDDELEN De werking van heel wat medicijnen is niet wetenschappelijk bewezen. Gaat de reclame te ver?

36 GEZONDHEIDSMYTHES In de media duiken vaak foute beweringen over gezondheid op. Wantrouw ze!

38 OP DE VALREEP

UW VRAGEN
Ziekenhuissupplementen • Titaniumdioxide • Zwangerschap en bikinilijn

39 INDEX



6



18
27



32



15



23

30



36



Karel Jooken
eindredacteur

Gezondheidsweetjes

Eerst bezien, dan geloven

Over de gezondheid doen er heel wat geruchten de ronde. Door kritisch onderzoek proberen wij zo veel mogelijk misvattingen de wereld uit te helpen. Want doordenken zit ons nu eenmaal in het bloed.

Op het werk, onder vrienden of bij familie gonst het vaak van de geruchten. De ene zegt dit, de andere zegt dat. Door alles wat we horen en zien in de pers, op tv, op reclameaffiches en op het internet, is het voor gewone stervelingen niet altijd gemakkelijk om feiten van fabels te onderscheiden.

Jammer genoeg kunnen misvattingen snel ontstaan en zodanig ingeburgerd raken, dat ze na verloop van tijd voor waarheid doorgaan. Wie het waagt om ze in twijfel te trekken, wordt al snel vergast op ongeloof en misprijzend hoongelach.

Daar valt mee te leven als het om onbenulligheden gaat. Maar als het de gezondheid betreft, trekken wij aan de rem. Want de inzet is hoog. Correcte informatie is immers van levensbelang. Per slot van rekening staat uw gezondheid op het spel.

Ook over voeding en gezondheid is er veel onzin in omloop. Daarom luidt ons devies: alles bekijken door een kritische bril! Onze experts laten niets aan het toeval over. Met de grootste zorg wijden ze zich aan een wetenschappelijke benadering om de waarheid achter de fabels bloot te leggen.

Daar vindt u verschillende voorbeelden van in dit nummer. In het artikel over de hallux valgus, een misvorming aan het voorste deel van de voet, zeggen we bijvoorbeeld nadrukkelijk dat een operatie niet de meest aangewezen oplossing is, in tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd. De behandeling hoeft evenmin handenvol geld te kosten.

In ons artikel over gezondheid en de media leest u dan weer hoe sommige bronnen zogezegd op statistische wijze verontrustende verbanden leggen, terwijl die in feite puur toeval zijn. En in onze bijdrage over publieksreclame voor geneesmiddelen tonen we aan hoe belangrijk het is tegengas te bieden aan de vele misleidende boodschappen.

Wij geven ook zo veel mogelijk goede raad om te weten waar u staat. Geloof niet te snel wat u voor waarheid wordt verkocht: soms is dat gewoon larie en apekool.

**Slik niet
alles wat
u over de
gezondheid
hoort**