

april/mei 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 prat 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: € 56,40

2 jaar: € 101,52

Domiciliëring: € 4,70/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

PRIKBORD GEZOND Wasmiddel-capsules • Acrylamide • Apps • Rodegistriest • Kwaliteit van zorg • Vitalis Roasted Muesli • Seksuoloog • Reclame voor ongezonde voeding • Supplementen voor de spieren • E-sigaret • Pokémon Go • Placebo's

9

IN DE KIJKER

ZONNEBANKCENTRA Wij hebben er 117 bezocht en stelden vele inbreuken op de wet vast.

13

GROENTEN Welke bereidings- en bewaarwijze garandeert het beste vitaminegehalte?

14

PATIËNT ZOEKT HUISARTS Wij ondervroegen patiënten en huisartsen over hun verwachtingen.

19

ZONNECRÈME Na een jaar nog niet opgebruikt? Geen probleem, de beschermingsfactor blijft oké.

20

EETSTOORNISSEN Voor de begeleiding van kinderen legden wij ons oor te luisteren bij psychologen.

24

GALSTENEN Zelden ernstig, maar soms moet u toch onder het mes.

26

ELEKTRONISCH VOORSCHRIFT Wat is het en wat verandert er?

27

COVERSTORY

DIABETES Door uw levensstijl bij te sturen kunt u uw risico op diabetes type 2 gevoelig doen dalen.

31

DE ONGEZOUTEN MENING

Bijwerkingen van supplementen: (n)ergens te melden?

32

DE PIL Mythes en halve waarheden ontkracht.

36

VITAMINE B6 Trop is te veel. U hebt geen supplementen nodig.

OP DE VALREEP

38

UW VRAGEN

Aardingslakens • Melatonine tegen blauw licht • Grintax tegen burn-out



4



13



20

An Vandeputte
Psychologe en coördinatrice van kenniscentrum Eetexpert



32

Annick Van Horenbeek
Gynaecologe



Karel Jooker
eindredacteur

Gezonde huid

365 dagen zonder zonnebank

Ziedaar uw nieuwe uitdaging na de tournee minerale en de 40 dagen zonder vlees. Want de risico's in zonnebankcentra zijn groot en de sector ligt niet meteen wakker van uw gezondheid.

Daar is de lente, daar is de zon. En of we er behoefte aan hebben na de maandenlange grisaille. Met de eerste stralen bekruipt u misschien ook de drang om uw huid onder een zonnebank "voor te bereiden" op het uv-geweld dat ze de komende maanden zal moeten verduren. En zo'n eerste tintje oogt toch ook mooier dan wanneer u als bleekscheet op uw vakantiestrand uit de kleren moet gaan. Ons advies: niet doen, die kuur! Zonnebanken doen uw risico op melanoom met 20 % stijgen.

Die boodschap brengen wij al jaren. En we verheugen ons erover dat ze bij de overheid niet in dovemansoren is gevallen. De controles zijn toegenomen, de sancties zijn strenger voor wie de wet naast zich neerlegt en er werden al centra gesloten. Maar onze nieuwe undercover inspectieronde op 117 plaatsen waar zonnebanken ter beschikking staan, toont weer eens aan dat de begeleiding en informatieverstrekking zwaar te wensen overlaten. Soms, zoals in de automatische zonnecentra, is de gebruiker zelfs helemaal aan zijn lot overgelaten.

Febelsol, de ledenorganisatie van zonnebankuitbaters dacht in 2015 daar een antwoord op te hebben. Leden die een gedragscode ondertekenen, kunnen sindsdien een kwaliteitslabel krijgen, dat de consument de garantie moet bieden op verantwoord zonnen. Wij vinden dat die vorm van zelfregulering een slag in het water is. Ze geeft hooguit een vals gevoel van veiligheid.

Wilt u toch een kleurtje, hou het dan op de echte zonnestralen. Die zijn natuurlijk ook gevaarlijk, maar u hebt uw bescherming ten minste in eigen handen. Wat dat betreft, brengt dit nummer u trouwens ook goed nieuws: uit onze test blijkt dat de beschermingsfactor van zonnecrèmes na een jaar nog steeds intact is. Smeren maar, ook na 365 dagen.

**Zonne-
centra
laten u te
vaak
aan uw
lot over**