

# Prickbord gezond

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy – Julie Braun – Maurice Vanbellighen – Martine Van Hecke



## Wasmiddelcapsules GEVAARLIJK VOOR KINDEREN

**De roze, blauwe en groene pods lijken soms op snoep en veroorzaken steeds meer ongevallen bij kinderen jonger dan 5 jaar.**

Volgens een Amerikaanse studie lopen steeds meer jonge kinderen chemische brandwonden aan de ogen op door wasmiddelcapsules. Natuurlijk bestaat dat risico ook bij vaatwascapsules. Het stijgende aantal verwondingen zou te wijten zijn aan het groeiende succes van deze producten. Zowel in de Verenigde Staten als bij ons raken er steeds meer van dit soort ongevallen bekend. Dat zou komen doordat de capsules eruitzien als snoep en dus kleine kinderen aantrekken. Vermits het plastic omhulsel oplost bij een lage temperatuur (30°C), scheurt het ook gemakkelijk als het in contact komt met de mond of natte handen. Zo komt het vloeibaar wasmiddel vrij, dat irriterend is voor de slijmvliezen in de mond, de huid en de ogen.

Naar aanleiding van een Europees besluit moesten de fabrikanten in 2015 hun producten aanpassen: de doos moet ondoorzichtig en moeilijker te openen zijn en de capsules moeten bitter smaken, bestand zijn tegen een zekere druk en pas na minstens 30 seconden oplossen in water van 20°C. De bedoeling is dat ze kinderen minder snel in verleiding brengen en bij contact minder snel openbarsten. Het is echter nog te vroeg om vast te stellen of dit tot minder ongevallen leidt. Bewaar dus nog steeds uw (vaat)wasmiddelen uit het zicht en buiten het bereik van kinderen.

**Bron:** JAMA Ophthalmology, februari 2017 en het Antigifcentrum

## Acrylamide BAK ZE NIET TE BRUIN

“Go for gold!” zo klinkt het in de nieuwe campagne van het Britse Food Standards Agency. Acrylamide is een kankerwekkende stof die kan ontstaan wanneer zetmeelrijke producten (aardappelen, granen enz.) worden geroosterd, gegrild, gebakken, gebraden of gefrituurd zonder water. Hoe donkerder u uw friet, brood of koekjes bakt, hoe meer acrylamide aanwezig is. Daarom is het belangrijk om hoogstens goudgeel te bakken. Met de bewuste slagzin wil men de consument beter bewust maken van het belang van lichtgekleurde afgebakken voedingsmiddelen.



## Gezondheidsapps

# NOOD AAN BETERE WET

Er bestaan tal van apps en mobiele toestellen om uw gezondheid op te volgen, maar vooralsnog ontbreekt het aan een toereikend wettelijk kader. De Senaat heeft nu naar het standpunt van Test-Aankoop gevraagd. Wij zijn van mening dat dergelijke apps in principe heel nuttig kunnen zijn, maar dat er momenteel te weinig wetenschappelijke bewijzen van nut zijn om ze vanuit de overheid aan te moedigen en te ondersteunen. Volgens ons moeten ze ook aan voorwaarden voldoen. Zo zouden de apps met de consument besproken en op hem afgestemd moeten worden. Ze moeten ook wetenschappelijk verantwoord en betrouwbaar zijn. Bovendien moeten ze de privacy en de persoonsgegevens optimaal beschermen. Voorts moeten ze duidelijk zijn omtrent de sponsoring, de methodologie en de betrouwbaarheid (welke gegevens worden bewaard, wanneer, waarom enz.). De gebruiker moet ook weten wie verantwoordelijk is in geval van schade en hoe hij een klacht kan melden. Tot slot vinden wij dat er inspanningen moeten worden geleverd om de digitale vaardigheden van de gebruiker te bevorderen en hem te leren om gezondheidsapps kritisch te gebruiken.



## 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](http://www.eccbelgie.be)



**Europees  
Centrum voor de  
Consument**

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



## Rodegistriest

# Bijwerkingen

Rodegistriest wordt ten onrechte nog altijd beschouwd als voedingssupplement.

Rodegistriest wordt vaak voorgesteld als een ongevaarlijk alternatief voor cholesterolverlagende medicatie. Recentelijk publiceerden Italiaanse onderzoekers echter een analyse van een aantal verdachte effecten na het gebruik ervan, zoals maag-darmproblemen, huidreacties, leveraandoeningen, spierpijn en zelfs een geval van spierweefselafbraak (rhabdomyolyse). Deze studie bevestigt wat wij al langer vreesden. Reeds in 2015 pleitten wij ervoor (in TG 128) om rodegistriest te behandelen als geneesmiddel. De Hoge Gezondheidsraad steunde dat standpunt.

Toch ondertekende de minister van Volksgezondheid eind 2016 een ontgoochelende "Richtlijn voor producten met rodegistriest". Daarin staat dat producten die maximaal 10 mg monacoline K per dag verschaffen, als "voedingssupplementen" mogen worden beschouwd. Maar het is helemaal niet aangetoond dat een dosis van 10 mg of minder ongevaarlijk is. Zo meldt de Italiaanse studie ernstige bijwerkingen bij doses van slechts 3 mg! Deze beslissing is ongetwijfeld goed nieuws voor de lobby van de voedingssupplementenindustrie, maar ze brengt onverantwoorde risico's met zich mee voor de consument.

**Bron:** British Journal of Clinical Pharmacology, januari 2017



# Topper in zorg?

De Belgische gezondheidszorg is de vierde beste van Europa volgens de Europese Gezondheidsindex van het Health Consumer Powerhouse (HCP). Even nuanceren.

Deze index is gebaseerd op 48 indicatoren met betrekking tot patiëntenrechten en informatie, toegankelijkheid en resultaten van de zorg, preventie enz. Het HCP analyseerde verschillende bronnen (bevestigingen van de overheid, statistische enquêtes enz.). Sommige goede punten lijken ons echter onverdiend. Zo behaalde ons land een goede score voor de toegang van de patiënt tot zijn medisch dossier en het recht op een tweede opinie. Maar uit onze recente enquête omtrent patiëntenrechten in TG 134 blijkt dat 60 % van wie toegang vroeg tot zijn medisch dossier daarbij moeilijkheden ondervond. En 37 % van wie een tweede opinie had gevraagd, kreeg het deksel op de neus. Ook bij de goede score voor de medische aansprakelijkheid hebben wij onze bedenkingen. Weliswaar kan de patiënt bij het Fonds voor Medische Ongevallen een schadevergoeding vragen zonder dat de zorgverlener een fout heeft gemaakt. Maar het aantal dossiers is groot en de afhandeling loopt vertraging op: tussen 2012 en 2015 kreeg het Fonds 3 170 aanvragen, waarvan slechts 19 % werd afgerond! Onze vaststellingen zijn dus veel minder rooskleurig dan wat de Europese Gezondheidsindex laat uitschijnen. Al kan men natuurlijk aanvoeren dat veel landen het nog slechter doen ... Het is maar hoe u het bekijkt.



## WEINIG AARDBEI

Doen de honing en aardbeien op de verpakking u watertanden? Verwacht er niet te veel van, want die zijn ver te zoeken in de Vitalis muesli van Dr. Oetker: die bevat maar 1,5 % honing en maximaal 1,6 % aardbeien, beter gezegd gevriesdroomde stukjes aardbei met palmolie ...

## SEKSUOLOGIE WELDRA GEREGLEMENTEERD

Welke opleiding heeft een seksuoloog genoten? Dat kunt u moeilijk weten, want tot nog toe is dit geen beschermd beroep. Daar zou weldra echter verandering in komen. In een recent advies beveelt de Hoge Gezondheidsraad aan om het beroep te reglementeren omwille van een betere omkadering van de opleiding en de beroepsuitoefening. Om klinische seksuologie als autonoom beroep te mogen uitoefenen, zou men een universitaire opleiding met praktische stage moeten volgen en daarna maximaal drie jaar gesuperviseerde praktijk moeten doorlopen. Pas daarna zou men de titel van klinisch seksuoloog kunnen krijgen. Klinisch seksuologen zouden zich ook continu moeten bijscholen via opleidingen en ervaringsuitwisselingen om hun titel te behouden. De opleiding zou dus voor een groot deel praktisch en bovendien multidisciplinair moeten zijn. De Hoge Gezondheidsraad beveelt ook aan om een controlestructuur op te richten - vergelijkbaar met de ordes van medische beroepen - voor de uitwerking en het doen naleven van een deontologische code.

Bron: Hoge Gezondheidsraad



## Reclame voor ongezonde voeding

# Minder gericht op kinderen



**Nederland en Groot-Brittannië leggen nieuwe regels op voor reclame die gericht is op kinderen. Zo wil men overgewicht tegengaan.**

**In Nederland** hebben de inspanningen van de Consumentenbond een mooie overwinning opgeleverd. De voedingsindustrie heeft aangekondigd dat kinderhelden zoals Dora binnenkort van de verpakkingen zullen verdwijnen om niet langer ongezonde eetgewoontes aan te moedigen. Deze personages hebben inderdaad een grote invloed op de voorkeur van kinderen, meer nog dan de figuren die ontworpen zijn door de merken zelf.

**In Groot-Brittannië** was reclame die rechtstreeks of onrechtstreeks voedingsmiddelen met een hoog vet-, suiker- en zoutgehalte promoot, al verboden tijdens tv-programma's voor kinderen en jongeren tot 16 jaar. Nu geldt dat ook voor reclame in de pers, in de bioscoop, op internet en op sociaalnetwerksites. Jammer genoeg zijn die regels enkel van toepassing op media waarvan het publiek voor minstens 25 % uit kinderen bestaat. Aangezien jongeren echter zowel op tv als op internet allerlei media bekijken die niet altijd specifiek op hen gericht zijn, krijgen ze nog steeds reclame voor ongezonde voeding te zien.

**En bij ons?** In België is reclame voor minderjarigen verboden tijdens kinderuitzendingen. Op de RTBF is die zelfs 5 minuten voor en na programma's voor kinderen tot 12 jaar verboden. In Vlaanderen geldt dat niet, maar bestaat er een gedragscode. De vraag is natuurlijk of dat wel zin heeft, aangezien onze kinderen ook kijken naar Nederlandse en/of Franse zenders en programma's die niet voor hun leeftijd zijn bedoeld.

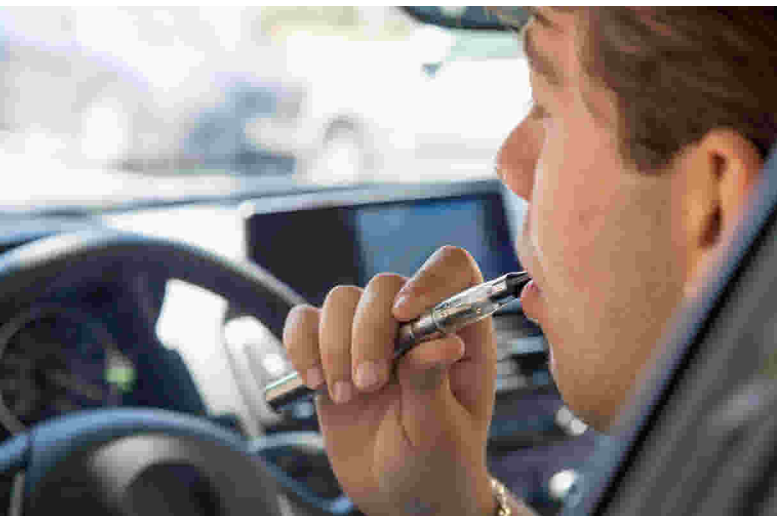
**Lees ook ons dossier** over reclame voor ongezonde voeding die gericht is op kinderen: [www.nojunkfood4kids.be](http://www.nojunkfood4kids.be)

## Supplementen

# NIET VOOR SPORTERS

Het Franse agentschap voor voedselveiligheid Anses maakt zich zorgen over voedingssupplementen die bedoeld zijn voor de opbouw van de spiermassa en de verlaging van de vetmassa. De beloofde effecten zijn zeer hypothetisch bij gebrek aan wetenschappelijke bewijzen. Bovendien heeft het agentschap 79 meldingen van vooral cardiovasculaire en psychische bijwerkingen gekregen. Het raadt die voedingssupplementen dan ook af voor wie een verhoogd risico heeft op hart- en vaatziekten, nier- of leveraandoeningen of neuropsychiatrische problemen, alsook voor kinderen, jongeren, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Supplementen met cafeïne zijn volgens Anses ook af te raden voor en tijdens het sporten en als u gevoelig bent voor cafeïne. Indien u dergelijke voedingssupplementen neemt, raadt het agentschap aan uw arts en apotheker op de hoogte te brengen en ze niet te combineren met andere voedingssupplementen of geneesmiddelen.





## De e-sigaret

# Fijn stof in de auto

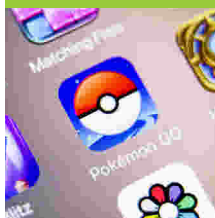
Weer een argument om nooit binnen te roken, ook geen e-sigaret.

Volgens een studie van Altroconsumo, de Italiaanse consumentenorganisatie, vervuult ook de elektronische sigaret de binnenlucht, meer bepaald met fijn stof. Op lange termijn is dat schadelijk voor kinderen. Rook dus nooit in de auto als uw kinderen meerijden!

In ons land is de elektronische sigaret sinds half januari gelijkgesteld aan gewone sigaretten. Sindsdien is het dus verboden om er reclame voor te maken of ze te verkopen aan jongeren onder 16 jaar. Er bestaan nog onvoldoende wetenschappelijke gegevens omtrent de e-sigaret, maar in de huidige omstandigheden vinden wij die maatregelen verstandig. Er zijn immers (nog) geen overtuigende bewijzen voor de voordelen van de e-sigaret als hulpmiddel om te stoppen met roken. En hoewel ze misschien minder schadelijk is dan echte sigaretten, is ze toch niet helemaal onschadelijk. Sommige bevatten zelfs nicotine, een zeer verslavende stof. Ze produceren ook fijn stof, dat schadelijk is voor de luchtwegen, en bevatten kleurstoffen en aroma's waarvan het effect bij opwarming en inhalatie nog onbekend is. Sommigen vrezen zelfs dat de e-sigaret de overstap naar de gewone sigaret vergemakkelijkt.

## Pokémon Go SOORT VAN SPORT

Gamen en bewegen gaan niet altijd hand in hand. Maar pokémons pakken lijkt zelfs de minst sportieve spelafnaten regelmatig op de been te brengen. Samen hebben pokémonvangers over de hele wereld al zowat 4,6 miljard km afgelegd. Bovendien hebben ze een dubbel doel: de pokémons vangen en ze laten evolueren. Om de eieren te doen uitkomen, moeten ze bijvoorbeeld 2 tot 10 km stappen. Let wel goed op in het verkeer en ga nooit op jacht achter het stuur! Zolang iedereen veilig op pad gaat, is pokémons vangen een goede manier om jongeren aan het bewegen te krijgen. Voor zolang de hype duurt ...



## Mysterie PLACEBO

Het is bekend dat een placebo, een schijn-geneesmiddel zonder werkzame stof, een gunstig effect kan hebben op bepaalde aandoeningen, vooral dan op de pijnvervaring.

Doorgaans neemt men aan dat dit enkel het geval is als de patiënt erin gelooft en denkt dat hij een echt geneesmiddel neemt. Nochtans scheidt een recent onderzoek daar twijfel over.

De onderzoekers verdeelden 97 volwassenen met chronische rugpijn in twee groepen. De ene groep kreeg alleen de gebruikelijke behandeling. De andere kreeg daarnaast ook pillen zonder werkzame stof, die expliciet als placebo werden voorgesteld.

Uit een analyse van de resultaten gedurende drie weken blijkt dat de toevoeging van een als dusdanig bekend placebo de pijn meer verlichtte dan de gebruikelijke behandeling alleen. Na afloop van het onderzoek vroegen 17 deelnemers zelfs om het schijn-geneesmiddel voor te schrijven ... Hoe dit te verklaren, weten wij ook niet meteen.

Bron: Pain, december 2016

