

## 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 gezondheidsslijn

#### Per e-mail

contact via onze website [www.testaankoop.be](http://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** Glutenvrij eten • Protelos • Skinny jeans • Toestellen voor thuisverzorging • Pesticiden • Online voeding kopen • Cholesterol • Etikettering voedingswaarde • Acne

**8 IN DE KIJKER**  
**CHOLESTEROL** Er bestaan verschillende geneesmiddelen maar die zijn niet altijd nodig.

**12 ALLERGIEËN** Het aantal gevallen neemt exponentieel toe. Risicofactoren en goede gewoonten in beeld.

**15 COVERSTORY**  
**ZONNECRÈMES** Het is beter goed en veel te smeren met een goedkoop product.

**18 PSYCHIATRIE** Onze enquête over opnames bij psychische problemen.

**22 GLYFOSAAT** Alles wat u moet weten over deze veelbesproken stof.

**24 LACTOSE-INTOLERANTIE** Denk niet te gauw dat u met dit probleem kampt.

**28 KOSTEN GEZONDHEIDSZORG** De besparingen van minister De Block wegen op uw budget.

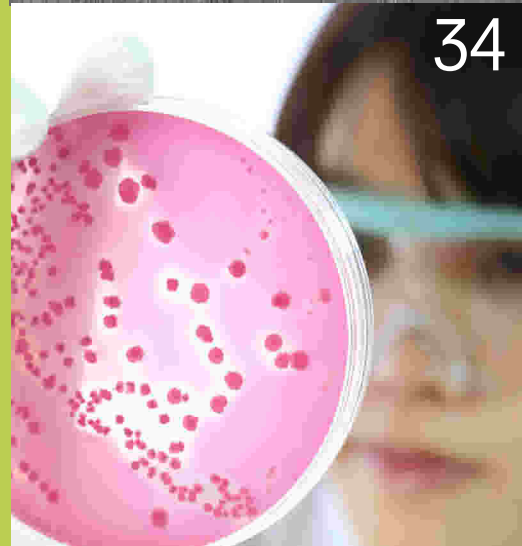
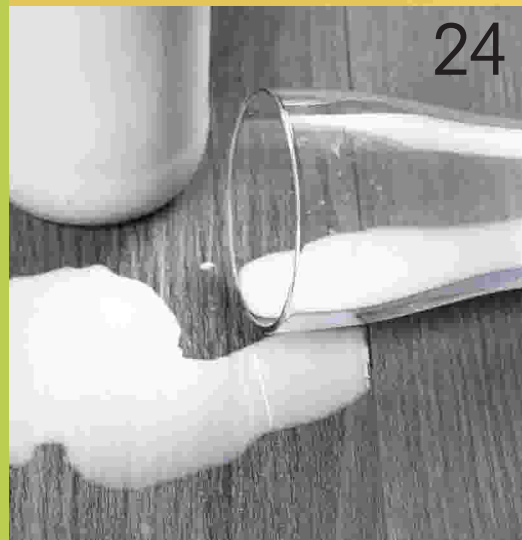
**30 NANODEELTJES** Over hun impact op de gezondheid en het milieu bestaat nog veel onzekerheid.

**33 DE ONGEZOUTEN MENING** Maatregelen tegen te veel antibiotica.

**34 VOEDSELINTOXICATIES** Zeker in de zomer moet u de bewaartemperaturen goed in het oog houden.

**37 BIJWERKINGEN** Het aantal meldingen van zorgverstrekkers daalt erg.

**38 OP DE VALREEP**  
**UW VRAGEN** Rodegistrif • Sigaretten zonder teer • Eenkamersupplementen • Honden en chocolade



4

15  
24

34



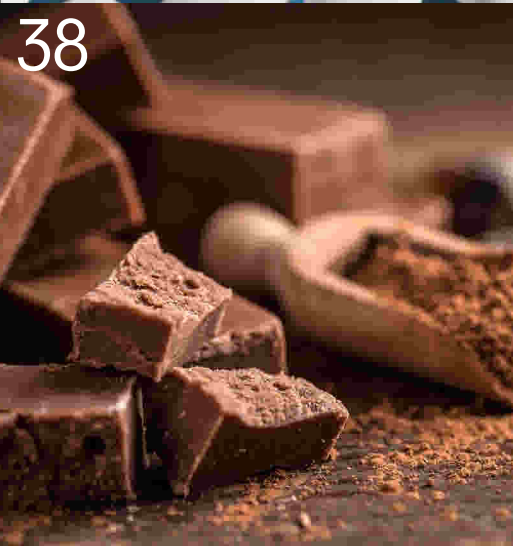
8



18



30



38



Karel Jooken  
eindredacteur

Steeds meer gevallen

# Allergie rijmt met epidemie

Het is goed mogelijk dat ook u er last van hebt, of iemand die u kent. Want vandaag heeft ongeveer een kwart van de Belgen de ene of de andere allergie. En het aantal blijft in stijgende lijn gaan.

Vrienden en kennissen hebben het er vaak over. De ene kampt met een pollenallergie, de andere krijgt de kriebels van huisstofmijt. Ook intoleranties vieren hoogtij, zoals bijvoorbeeld voor gluten of voor lactose, de suiker die van nature aanwezig is in melk. Soms bekruipt een mens bij al die verhalen toch de vraag of het hier niet om een “modefenomeen” gaat, dat zich onder steeds meer mensen verspreidt en aanzet tot een aanpassing van de voedings- en leefgewoonten, zonder dat daar misschien écht gegronde redenen voor zijn. Maken allergieën en intoleranties met andere woorden daadwerkelijk zoveel slachtoffers en werden deze problemen ook via een betrouwbare medische diagnose bevestigd? Wellicht niet steeds ...

Niettemin liegen de statistieken er niet om. Ongeveer een kwart van de Belgische bevolking zou last hebben van allergieën. Voor 2025 schat men dat in Europa de helft van de bevolking allergisch zal zijn. Hoe valt die evolutie te verklaren? Valt onze al te hygiënische manier van leven met de vinger te wijzen? Die theorie heeft misschien de wind in de zeilen, maar toch is het niet aangeraden de teugels inzake hygiëne te vieren, integendeel zelfs. Experts wijten bepaalde allergieën ook aan onze moderne levensstijl: te sedentair leven, te weinig variatie in de fruit- en groenteconsumptie, stress, luchtvervuiling ... Een intolerantie is overigens iets helemaal anders dan een allergie. Met name over lactose-intolerantie doen er heel wat foute verhalen de ronde. Wij scheiden het kaf van het koren in een artikel verderop in dit nummer. Weet alvast dat, indien u deze diagnose kreeg, het geen zin heeft koemelk te vervangen door geiten- of schapenmelk. Het is evenmin zinvol geld uit te geven aan lightproducten. Wij geven u advies om uw voeding correct aan te passen, zonder dat u al te veel toegevingen moet doen of veel geld moet spenderen aan speciale producten. En om de hele zomer met een gerust hart te genieten van uw maaltijden, leest u ook beter onze bijdrage over voedselintoxicaties.

Onze manier van leven zou de stijging ten dele verklaren