

Prickbord gezond

Stéphanie Bonnewyn – Julie Braun – Michel Declercq – Maurice Vanbellighen



Glutenvrij eten POPULAIR MAAR NIET ZONDER RISICO'S

Glutenvrij eten zou diabetes in de hand werken en de concentratie arsenicum in de urine en kwik in het bloed verhogen.

Gluten is een eiwit dat in heel wat granen zit (tarwe, rogge, spelt, gerst ...). Bij personen met een glutenintolerantie beschadigt het de darmwand, wat kan leiden tot spijsverteringsproblemen, pijn, misselijkheid enz. Glutenintolerantie of "coeliakie" is een zeldzame en met zekerheid vast te stellen ziekte. Dit is echter niet hetzelfde als een overgevoeligheid voor gluten (nonceliac glutensensitivity of NCGS), een fenomeen waarover nog discussie bestaat en dat zou worden gekenmerkt door darmklachten en vermoeidheid. Tegenwoordig wordt gluten echter gedemoniseerd en zijn glutenvrije diëten populairder dan ooit. Voor bepaalde fabrikanten is dat een opportuniteit, maar de trend is niet zonder risico. Volgens een recente Amerikaanse studie zouden personen die zonder precieze medische reden gluten mijden, immers meer kans lopen op diabetes. Dat zou komen doordat ze minder voedingsvezels opnemen. Uit een andere studie blijkt dat glutenvrij eten de concentratie arsenicum in de urine en kwik in het bloed kan verhogen. Die twee elementen zijn namelijk van nature aanwezig in rijst, wat de basis is van heel wat glutenvrije voeding.

Bronnen: Circulation, maart 2017; Epidemiology, mei 2017

Protelos GEDAAN ERMEE

End augustus stopt de firma Servier eindelijk met de productie van Protelos (strontiumranelaat), een middel dat soms wordt voorgeschreven aan vrouwen met osteoporose. Dat is goed nieuws, want wij waarschuwen daar al langer voor. Strontiumranelaat blijkt namelijk niet doeltreffender dan de klassieke geneesmiddelen tegen osteoporose (bisfosfonaten) en bovendien zijn er al ernstige bijwerkingen gemeld (embolien, tromboses ...), soms zelfs met de dood tot gevolg.



Weinig om het lijf

SKINNY JEANS EN RUGPIJN

Volgens de Britse vereniging van chiropraxie (BCA) is nauw aansluitende "skinny" jeans slecht voor de rug. Dat zou blijken uit "onderzoek dat gevoerd is tussen 14 en 20 februari 2017". In feite heeft de BCA simpelweg aan vrouwen gevraagd of ze last hadden van hun rug, en zo ja, wat volgens hen de oorzaak was. 28 % van de dames dacht dat hun kleding een rol zou kunnen spelen.

Uit zo'n "enquête" is echter niet af te leiden dat skinny jeans daadwerkelijk rugpijn veroorzaakt. De beweringen van de BCA zijn louter theoretisch. Andere oorzaken van rugpijn zijn volgens de vereniging grote tassen die over de schouder worden gedragen, jassen met een grote kap, zware halskettingen en natuurlijk hoge hakken. Nergens bestaat echter enig bewijs voor.

Misschien loopt u inderdaad beter niet dag in dag uit op hoge hakken, ook al blijft zelfs hiervoor het verband met rugpijn omstreken. Maar draag voor de rest gerust wat u wilt.



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



Schoonheidstoestellen

Opgepast!

Het Franse agentschap Anses stelt een nieuwe reglementering voor verzorgingstoestellen voor.

Behandelingen waarvoor u vroeger enkel terecht kon in dokterspraktijken of schoonheidsinstituten, worden steeds vaker thuis toegepast. Sommige persoonlijke verzorgingstoestellen die epilieren of vetcellen vernietigen (lipolyse) door middel van de lasertechnologie of lichtflitsen, kunnen echter neveneffecten hebben. Om de risico's te beperken stelt het Franse nationale agentschap voor veiligheid van voedsel, milieu en arbeid (Anses) voor om een reglementering in te voeren met dezelfde verplichtingen als voor medische hulpmiddelen, meer bepaald een goedkeuring en voorafgaande informatie voor het publiek. Naar de doeltreffendheid van de toestellen heeft het agentschap niet gekeken. De meest gemelde neveneffecten van ontharingstoestellen zijn volgens Anses lichte plaatselijke ontstekingen. Minder courante bijwerkingen zijn huidverkleuringen, matige pijn en verbrandingsverschijnselen van de ogen of de huid. Lipolysetoestellen veroorzaken vooral ontstekingen en pijn, en soms huidverkleuring, acne of korstjes. Cryolipolyse, de vernietiging van vetcellen door bevriezing, kan eveneens leiden tot roodheid, ontstekingen en pijn. Meestal verdwijnen die effecten na enkele uren. Lees dus aandachtig de handleiding als u een van die toestellen gebruikt en ga altijd geconcentreerd te werk.



Pesticiden

Gebruik aan banden

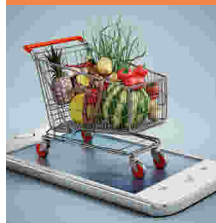
Pesticiden zijn schadelijk voor mens en milieu, terwijl ze niet nodig zijn voor de voedselzekerheid, stellen VN-deskundigen. Zij pleiten voor een verdrag om het gebruik aan banden te leggen.

Volgens VN-deskundigen sterven jaarlijks zowat 200 000 personen aan een acute vergiftiging door pesticidegebruik, waarvan 99 % in ontwikkelingslanden, waar de gezondheids- en milieuwetgeving zwakker is. Ze benadrukken ook dat er een verband bestaat tussen de regelmatige blootstelling aan pesticiden en Alzheimer, Parkinson, endocriene ziekten, ontwikkelingsstoornissen en onvruchtbaarheid. Het grootste risico lopen boeren, gemeenschappen die vlak bij plantages wonen, zwangere vrouwen en kinderen. Het verslag ontkracht ook een mythe die in stand wordt gehouden door de industrie, namelijk dat pesticiden nodig zijn voor de voedselzekerheid van de wereldbevolking. Volgens de VN-deskundigen zijn armoede en distributie de grootste obstakels. Ook in ons land kwamen pesticiden recentelijk weer onder de aandacht, toen de Hoge Gezondheidsraad in een verslag stelde dat neonicotinoïden en fipronil, veel gebruikte insecticiden in de landbouw, giftig voor de mens en schadelijk voor de bijenbevolking zijn.

Online
kopen

DE GE- ZONDE REFLEX

Volgens een recente studie van de UGent besteden we op het internet gemiddeld twee keer minder aan weinig evenwichtige voedingsmiddelen dan in de winkel. Zoute tussendoortjes, chips, chocolade, chocoladerepen en snoepgoed vertegenwoordigen gemiddeld zo'n 11 % van het budget in de winkel. Online is dat dus veel minder. De reden? Het is moeilijker deze producten te weerstaan wanneer ze voor u liggen dan wanneer u er alleen een prentje van ziet online.

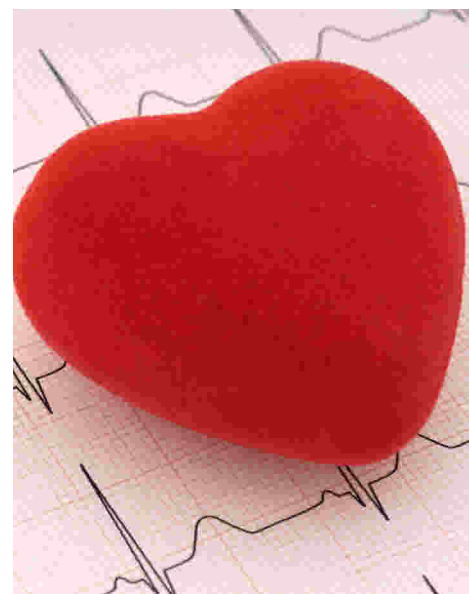


Cholesterol

NUANCE BIJ NIEUWE STUDIE

Recent lieten media zich lovend uit over de cholesterolverlager evolocumab (merknaam Repatha), dit n.a.v. een nieuwe studie. Fijn voor de fabrikant, die voor zijn product een buitensporig hoge prijs vraagt (meer dan € 5 000). Repatha is al even bij ons op de markt, maar wordt niet veel gebruikt. Dat het middel het cholesterolgehalte sterk kan doen dalen, wist men al. De nieuwe studie zou aantonen dat het ook effectief het aantal hartinfarcten en beroertes doet afnemen. Maar dat moet sterk worden genuanceerd. Het middel toonde een (bescheiden) effect, maar het onderzoek betrof enkel personen die al een hartinfarct of ander cardiovasculair probleem hadden gehad. Ook werd het middel niet als unieke behandeling getest, maar in combinatie met statines. Ook was er geen effect te zien inzake het aantal overlijdens. En over de mogelijke bijwerkingen op lange termijn weet men weinig of niets. Het lijkt ons niet meteen gerechtvaardigd om het middel nu op grote schaal te gaan gebruiken.

Bron: New England Journal of Medicine, maart 2017



Voeding

De strijd om de labels



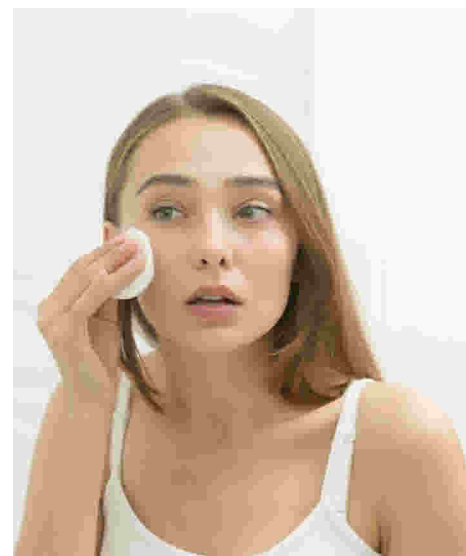
Terwijl Frankrijk voor een eenvoudigere officiële voedingsetikettering kiest, willen zes multinationals hun eigen label invoeren.

Frankrijk kiest voor het voedselstoplicht Nutri-Score. Dat bestaat uit vijf kleuren, van groen tot rood, die de voedingswaarde van het product weergeven. De Franse consumentenorganisatie UFC-Que Choisir was al lang vragende partij. De consument kan hierdoor makkelijker kiezen voor gezonde voeding.

De Nutri-Score heeft haar nut bewezen tijdens een groot-schalige testcase en een peiling bij het publiek. Het Nutri-repère-systeem, dat is het systeem dat de voedingsindustrie had voorgesteld, bleek niet doeltreffend vanwege de complexiteit en het gebrek aan een kleurencode. Uiteraard deed het ongezonde voedingsmiddelen ook niet in het oog springen. Hopelijk zullen de voedingsindustrie en de verdelers de Nutri-Score wel toepassen, want uiteindelijk is die niet verplicht.

De industrie wil een eigen vereenvoudigde voedingsetikettering invoeren op initiatief van zes multinationals uit de voedingsindustrie. Enkele dagen voor de aankondiging van het nieuwe Nutri-Score-label door de Franse minister van Gezondheid probeerden Coca-Cola, Mars, Mondelez, Nestlé, Pepsi en Unilever de aandacht weg te kapen door hun eigen kleurencodering voor te stellen. Die is gebaseerd op het Engelse "stoplichtsysteem" en geeft het gehalte aan ongezonde stoffen (vetten, verzadigde vetten, suiker, zout) weer door een kleur. Het geeft dus geen algemene beoordeling van het product.

Het gebruik van een kleurencode is positief, maar de berekening per portie niet. Een Kit-Kat-reep van 17 g lijkt dan immers gezonder dan een reep van 40 g, terwijl ze identiek hetzelfde bevatten! Wij verkiezen een berekening per 100 g of 100 ml om producten te kunnen vergelijken.



Retinoïden tegen acne

NIET TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Retinoïden worden gebruikt tegen huidaandoeningen, vooral acne en psoriasis. Het meest bekende is ongetwijfeld isotretinoïne (o.a. merknaam Roaccutane). Vrouwen die retinoïden nemen, mogen tijdens de behandeling en nog een tijdje daarna echter in geen geval zwanger raken, vanwege een hoog risico op misvormingen van de foetus. Ondanks informatiebrochures en uitvoerige waarschuwingen in de bijsluiter komt dat toch nog altijd voor. Daarom heeft het Europees Geneesmiddelenagentschap EMA besloten om de situatie te herbekijken. Tijdens een conferentie in Londen werden adviezen en aanbevelingen van zowel patiënten- en consumentenorganisaties als zorgverstrekkers verzameld. Wij waren van de partij en hebben erop aangedrongen bij de informatieverstreking meer in te zetten op digitale media. Op basis van dit overleg worden concrete aanbevelingen verwacht tegen het einde van het jaar. Lees meer over acne op www.testaankoop.be/acne.