

## Sojasaus met of zonder gluten ?

Mevrouw S. koopt "glutenvrije" sojasaus. Maar als ze de ingrediëntenlijst van dichterbij bekijkt, ziet ze daar tarwe in staan. En tarwe bevat gluten. Hoe kan dat?

Er bestaan verschillende soorten sojasaus. Zo zijn er twee grote categorieën: saus op basis van zuivere sojabonen (de Chinese variant) en saus op basis van soja en tarwe (de Japanse variant). De eerste is van nature glutenvrij aangezien soja geen gluten bevat. Bij de tweede soort is de tarwe wel een bron van gluten. Hoe kan het dan dat sojasaus met tarwe als een van de hoofdingrediënten zagezegd glutenvrij is? Dat komt doordat een product dat gluten bevat, volgens de wetgeving toch "glutenvrij" mag worden genoemd als er minder dan 20 ppm in het eindproduct zit, met andere woorden minder dan 20 mg gluten per kg. Zo'n laag glutengehalte wordt namelijk als risicoloos beschouwd voor mensen met een glutenintolerantie (coeliakie). Wil je toch elk spoor van gluten vermijden, kies dan voor sojasaus die volgens de verpakking glutenvrij is en ook geen tarwe vermeldt in de ingrediëntenlijst.



## ONZE ARTSEN GEVEN ANTWOORD

### Is zilver beter dan een antibioticum?

Mijnheer C. heeft gehoord dat Argentyn 23, op basis van colloïdaal zilver, als een antibioticum werkt. Hij vraagt of dat klopt.

Zilver en afgeleide stoffen hebben gekende antibacteriële eigenschappen. Zo bevatten bepaalde zalven tegen brandwonden zilversulfadiazine (al is het nut daarvan omstreden). Colloïdaal zilver is een oplossing van nanopartikels zilver in water.

Argentyn 23 is verkrijgbaar in de vorm van druppels, een spray, een spuitbus en gel. Het is geen geneesmiddel, dus mag er geen sprake zijn van de behandeling van een aandoening. Belgische apothekerswebsites hebben het gewoonlijk vaag over uiteenlopende toepassingen op het gebied van gezondheidszorg, lichaamshygiëne (zoals vaginale douches) en waterzuivering. Daarnaast is Argentyn 23 volgens die websites ook geschikt voor dieren en zelfs planten. En volgens de reclame maakt het je energieke en gezonder.

Het gaat om een middel "voor uitwendig gebruik": om te gorgelen, in de neus of op de huid aan te brengen enz. Bepaalde onlinewinkels bevelen orale inname echter aan voor de behandeling van bepaalde aandoeningen (in principe verboden): Candida albicans, streptokokkeninfecties, longinfecties, conjunctivitis en oogzweren, vaginale infecties enz. Er zijn nochtans geen studies die aantonen dat colloïdaal zilver zoals Argentyn 23 of een ander merk een positief effect heeft op de gezondheid.

De voornaamste gekende bijwerking is zilververgiftiging. De huid kleurt dan grijsblauw. Er zijn nog wel meer bijwerkingen gemeld, maar wegens gebrek aan onderzoek heeft men daar geen goed zicht op. Aangezien het middel zich in een grijze zone bevindt, geen duidelijk statuut heeft en voor alles en nog wat wordt aanbevolen, terwijl de doeltreffendheid onvoldoende bewezen is en de risico's niet genoeg gekend zijn, raden wij het niet aan. Het is overigens niet goedkoop: een fles van 236 ml kost zowat € 50.

Heb je een vraag? Stel ze aan onze artsen op 02 542 33 94.



## Zalf met bacteriën tegen acne?

Mijnheer S. heeft een lovend artikel gelezen over een nieuw middel met “goede bacteriën” tegen acne. Met twee tieners in huis vraagt hij zich af of dat de moeite (en het geld) waard is.



YUN Probiotherapy is een Belgische start-up die online producten verkoopt om acne te verhelpen en zelfs te voorkomen, de “gevoelige huid” te beschermen, voetschimmel te behandelen en vaginale irritatie te voorkomen. Niet niks dus! En dat allemaal door middel van een zalf, gel of spray met zogeheten probiotica, “goede bacteriën” die het natuurlijke evenwicht van de huid zouden herstellen. Wij hebben al verschillende artikelen over acne, vaginale problemen en voetschimmel gepubliceerd, maar nooit vonden we overtuigende bewijzen voor het nut van probiotische bacteriën voor uitwendig gebruik. Op welke studies zijn de beweringen van de firma dan gebaseerd en in welke mate zijn ze bewezen? Daar hebben we het raden naar.

Op de website van de firma staat: “We are finalising our clinical studies in collaboration with the University Hospital of Antwerp.” Hoe kan men besluiten dat een gezondheidsproduct werkt als de studies nog niet afgerond zijn en dus nog niet gepubliceerd zijn in ernstige wetenschappelijke tijdschriften, waarin andere wetenschappers ze onder de loep kunnen nemen? Voorlopig lijken de beweringen ons dus vooral verkooppraat. Op de website prijkt het logo van de Universiteit Antwerpen en het Universitair Ziekenhuis van Antwerpen. Die verlenen dus actief hun medewerking aan een onlinewinkel van gezondheidsproducten waarvan de klinische doeltreffendheid nog niet bewezen is. Toch wel sterk ...



### Bel ons

Heb je een vraag over de prijs of het gebruik van een geneesmiddel, de behandeling die je volgt of een onderzoek dat je moet ondergaan?

Bel dan onze gezondheidslijn op 02 542 33 94. Maandag tot vrijdag van 9 uur tot 12.30 uur en van 13 uur tot 17 uur (vrijdag tot 16 uur).

## Koffie - capsules gevaarlijk?

Mijnheer D. heeft op een internetforum gelezen dat koffiecapsules zoals van Nespresso aluminium afgeven, wat alzheimer kan veroorzaken, en ook furaan, een mogelijk kankerverwekkende stof.

Het verband tussen de inname van aluminium via de voeding en het risico op alzheimer blijft fel omstreken. Maar daar gaat het niet om. De echte vraag is: doen koffiecapsules aluminium in de koffie terechtkomen?

In 2013 liet het Franse voedselagentschap Anses de concentratie van verschillende stoffen in koffie van espressomachines met capsules of pads en vergeleek ze met die in gewone filterkoffie. Het gemiddelde gemeten gehalte bleek meestal iets hoger in capsules en pads, met name dat van chroom, tin, nikkel, koper, zink en acrylamide. Volgens de onderzoekers was het verschil echter zo klein dat de koffie de inname van die chemische stoffen niet significant verhoogt.

Het aluminiumgehalte bleek zelfs iets lager in koffie van capsules dan in filterkoffie. Koffiepads leverden wel een hogere aluminiumconcentratie op. Er werden trouwens geen ftalaten of bisphenol A teruggevonden.

En hoe zit het met furaan? Deze stof ontstaat bij de koffiebranding en is geklasseerd als mogelijk kankerverwekkend. Uit onderzoek is gebleken dat koffie van capsules meer furaan bevat dan gewone filterkoffie. Maar houdt de inname van furaan ook echte gezondheidsrisico's in? Dat is moeilijk te zeggen op basis van de gegevens die momenteel beschikbaar zijn. Efsa, de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid, heeft daarom beslist om meer gegevens te verzamelen om de risico's concreter te kunnen inschatten.