

Hormoonverstoorders DEFINITIE VERWORPEN

Begin oktober heeft het Europees Parlement de definitie van de Europese Commissie afgekeurd omdat ze niet streng genoeg is. Daar zijn wij het mee eens.

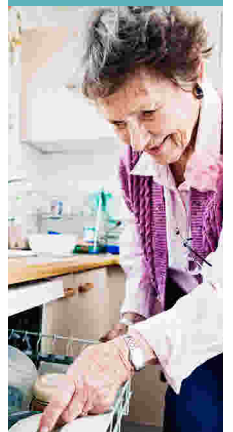
We wachten al lang op een duidelijke en concrete omschrijving van chemische stoffen die het hormoonstelsel verstoren. Maar de definitie die de Europese Commissie had voorgesteld, was onaanvaardbaar, zo zouden te veel chemische stoffen aan de wetgeving ontsnappen. Het Europees Bureau van Consumentenverenigingen (BEUC), waar wij deel van uitmaken, had bezwaar gemaakt tegen die definitie. Door ze af te keuren, geeft het Europees Parlement een krachtig signaal dat er veel meer kan worden gedaan om de consument te beschermen tegen hormoonverstoorders. Deze giftige stoffen zitten immers niet alleen in pesticiden, maar ook in tal van alledaagse consumptiegoederen, zoals kleding, verpakkingen, zonnecrème en speelgoed.

Wij vragen de Europese Commissie om een snel een nieuw voorstel te doen zoals gevraagd door het Europees Parlement. De afgevaardigden hebben immers duidelijk aangegeven hoe de definitie moet worden aangepast.

Senioren CAPSULES GEVAARLIJK

Aantrekkelijk uitzijende was- en vaatwascapsules zijn niet alleen gevaarlijk voor de kleintjes, maar ook voor dementerende ouderen (met Alzheimer enz.). Volgens een Amerikaanse studie gaat het bij 6 op de 8 overlijdens door het inslikken van de vloeistof uit deze pods om volwassenen met dementie. Zorg je voor iemand met een verhoogd risico, hou producten die dodelijk kunnen zijn bij inname dan uit de buurt (schoonmaakmiddelen, geneesmiddelen, batterijen, bepaalde planten ...).

Bron: Consumer Reports, juni 2017

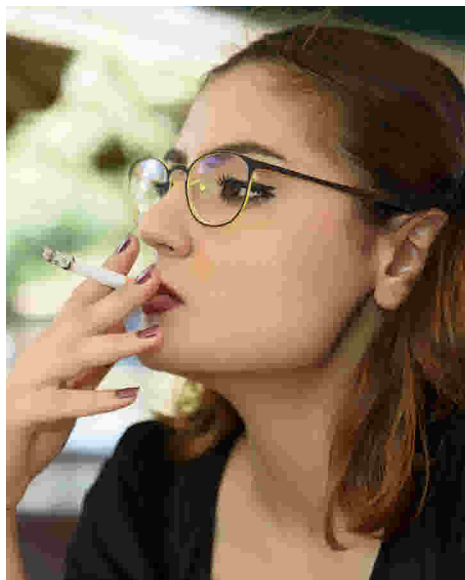


Roken en levensduur

9 JAAR MINDER

Naar eigen zeggen rookt ongeveer 1 op de 4 Belgen. Voor het eerst werd nagegaan welke concrete gevolgen dat voor hen heeft. Het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) voerde een onderzoek bij 30 000 deelnemers, zowel rokers als niet-rokers. De resultaten zetten aan tot denken: op 15-jarige leeftijd is de levensverwachting van niet-rokers in vergelijking met dagelijkse rokers globaal gezien bijna 9 jaar langer bij jongens en ongeveer 6 jaar bij meisjes. Maar dat is niet alles. Tijdens die gewonnen jaren zijn de niet-rokers volgens het onderzoek hoofdzakelijk gezond (goed te been, in staat om dagelijkse activiteiten uit te voeren enz.). Roken verkort dus niet alleen de levensverwachting, maar kan ook de gezondheid in het algemeen doen achteruitgaan. Mannelijke niet-rokers zouden 8,5 jaar langer en vrouwelijke 4,3 jaar langer in goede gezondheid verkeren dan dagelijkse rokers.

Wil je stoppen met roken? Bestel dan onze gratis gids *Bevrijd u van de tabak* (Ref. 134). Als Test-Aankoop-abonnee betaal je slechts € 1,95 administratiekosten.
www.testaankoop.be/praktischegidsen



Gezond in Europa

Je kocht "gratis" vermageringspillen op internet?
Je reist met de Europese ziekteverzekeringskaart?
Je kocht geneesmiddelen op internet?

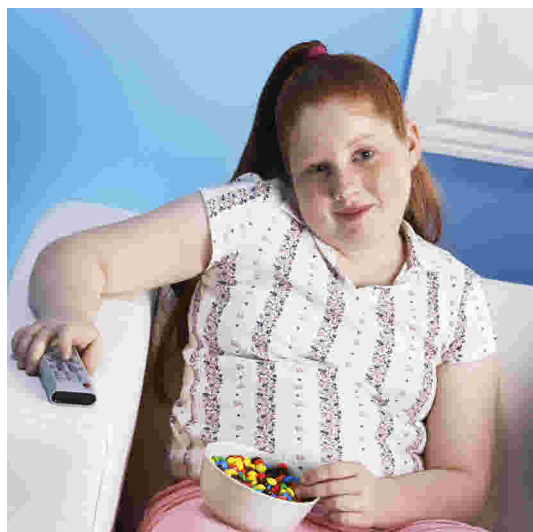
Voor info en brochures over allerlei consumententhema's en voor gratis juridische hulp

www.eccbelgie.be



Europees Centrum voor de Consument

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



Wereldwijd probleem

Jong en te zwaar

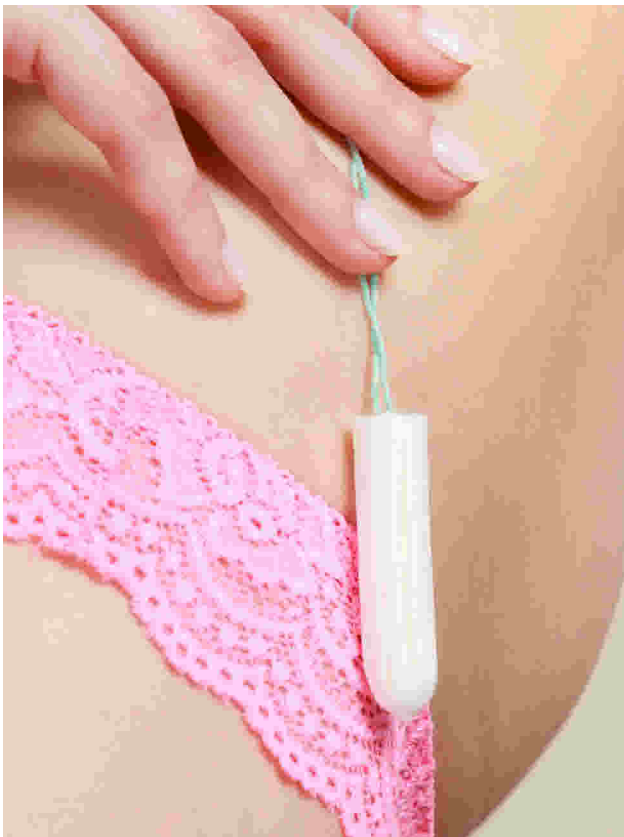
Vandaag zijn er 10 keer meer zwaarlijvige jongeren dan in 1975.

Volgens een studie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) die gepubliceerd werd in het medisch tijdschrift *The Lancet*, is het aantal zwaarlijvige jongeren (van 5 tot 19 jaar) in 40 jaar tijd vertienvoudigd. Hun aantal is gestegen van 11 tot 124 miljoen. Weliswaar zijn er nog altijd meer kinderen en jongeren die te weinig wegen. Maar als de trend aanhoudt, zouden er tegen 2022 meer jongeren aan overgewicht dan aan ondergewicht lijden.

Overgewicht bij jongeren is overal een probleem, maar toch vooral op bepaalde Polynesische eilanden (30 % van de jongeren), in de Verenigde Staten, Egypte en Saoedi-Arabië (minstens 20 %).

Ondergewicht is stilaan aan het afnemen sinds 2000, behalve in Zuid- en (vooral) Zuidoost-Azië en Centraal, Oost- en West-Afrika. De kans bestaat echter dat overgewicht ook daar een probleem wordt, doordat de voedingsindustrie er vooral zeer calorierijke voedingsmiddelen met een lage voedingswaarde aanbiedt.

Om overgewicht tegen te gaan zijn maatregelen zoals de suikertaks of vereenvoudigde voedingsetiketten niet voldoende, zeggen experts. Er is nood aan een globale aanpak. De voornaamste doelstellingen moeten zijn dat jongeren minder zeer calorierijke voeding met een lage voedingswaarde opnemen, minder tijd voor het scherm doorbrengen en meer bewegen.



Tamponaks

6% btw

De btw op producten voor de intieme hygiëne is verlaagd naar 6%, het tarief voor alle basisproducten. Onze actie heeft dus vruchten afgeworpen.

Het werd tijd om producten voor de intieme hygiënische bescherming niet langer als niet-essentiële producten te beschouwen en daarom tegen 21% te belasten. Begin oktober heeft de ministerraad de verlaging van de btw goedgekeurd. Het nieuwe btw-tarief van 6% zou moeten gelden vanaf 1/1/2018. Eindelijk! Per slot van rekening zijn producten voor de intieme hygiëne, zoals tampons, inlegkruisjes, maandverband en menstratiekuipjes, wel degelijk basisproducten. Miljoenen vrouwen over de hele wereld maken er maandelijks gebruik van gedurende zowat 40 jaar, van hun puberteit tot hun menopauze. Ze hebben eenvoudigweg geen andere keuze. Met het collectief "Belgisch en Regelvrij" pleiten wij al lang voor de stopzetting van de fiscale discriminatie van de zogenaamde "tamponaks". Samen hebben we een petitie georganiseerd, die meer dan 10.000 handtekeningen opleverde. We mogen dan ook spreken van een groot succes. Enkele maanden later vernamen we tot onze tevredenheid dat de minister van Financiën naar aanleiding van onze vraag had voorgesteld om een einde te maken aan die fiscale discriminatie. Maar omdat er geen schot in de zaak kwam, hebben we de eerste minister en de vicepremiers gevraagd om er vaart achter te zetten. En de aanhouder wint, want inmiddels is onze eis ingewilligd.

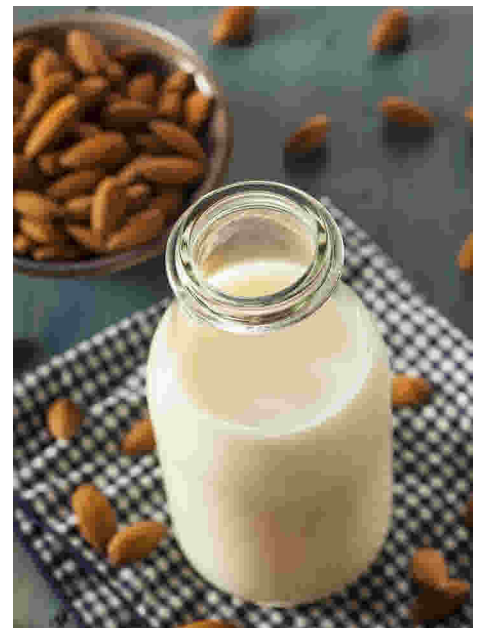
Placenta SMAKELIJK?

De eigen placenta opeten na de bevalling zou een postnatale depressie voorkomen, de pijn verlichten, de melkproductie stimuleren enz. Enkele Amerikaanse sterren hebben hun placenta zelfs al laten verwerken tot een poeder in capsules. Of dit nut heeft, is echter niet bewezen. Sterker nog, het kan zelfs gevaarlijk zijn. De placenta kan immers schadelijke stoffen bevatten. Onlangs nog liep een baby een ernstige luchtweginfectie op. De oorzaak van de besmetting waren de placenta-capsules die de moeder had genomen. Op de een of andere manier waren de aanwezige bacteriën van de moeder op het kind overgegaan.



Plantaardige voeding DUIDELIJKER BENAMING

Benamingen zoals "hazelnootmelk", "sojayoghurt" en "plantaardige kaas" zouden weldra van de verpakkingen moeten verdwijnen. Op 14 juni heeft het Europees Hof van Justitie het gebruik van deze benamingen op plantaardige producten namelijk verboden. Wij zijn blij met die beslissing, want om verwarring te vermijden, moet een onderscheid worden gemaakt tussen dierlijke producten (zoals boter) en plantaardige (zoals margarine). Misverstanden kunnen immers grote gevolgen hebben. Het droevigste en meest extreme voorbeeld is dat van de baby die stierf doordat hij enkel plantaardige melk had gekregen. De ouders van het jongetje werden hier in mei 2017 voor veroordeeld. Er geldt wel een uitzondering voor een aantal traditionele en ingeburgerde benamingen. Zo zijn onder meer "cacaoboter", "kokosmelk", "pindakaas", "leverkaas" en enkele andere wel nog toegestaan.



Eet genoeg volle granen



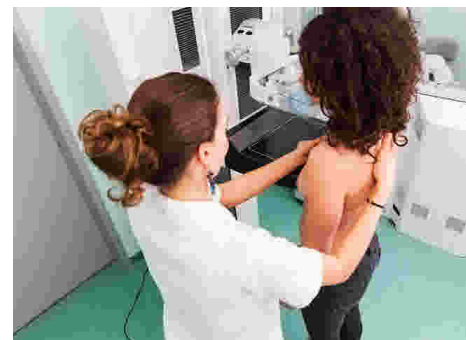
Onvoldoende aanvoer van volle granen zou de voedingsfactor met het grootste effect op de gezondheid zijn.

In het kader van het onderzoek “the Global Burden of Disease” volgt het Institute for Health Metrics and Evaluation sinds 1990 de wereldwijde sterfte- en ziektecijfers door 330 aandoeningen op. Uit de gegevens van 2016, die verschenen zijn in het medisch tijdschrift The Lancet, blijkt dat ongeveer 72 % van de sterfgevallen te wijten is aan niet-overdraagbare ziekten. De grootste doodsoorzaak zijn ischemische hartziekten (waarbij er onvoldoende bloedtoevoer naar het hart is).

De onderzoekers stellen ook een rangschikking op van voedingsfactoren met een invloed op de gezondheid. Daarvoor baseren ze zich op het aantal verloren jaren in goede gezondheid. De gezondheid van de Belg lijdt het meest onder een tekort aan volle granen, gevolgd door te weinig fruit en daarna te weinig noten en zaden. Op de vierde plaats komt te veel zout en dan te weinig groenten, omega 3, vezels en peulvruchten. Daarna volgt het eten van sterk bewerkt vlees, gevolgd door een tekort aan melk en calcium.

Andere voedingsaspecten die vaak met de vinger worden gewezen, staan verbaasd laag in de rangschikking. Zo komt te veel rood vlees eten pas op de 12e plaats. Dit blijkt dus veel minder invloed te hebben dan bijvoorbeeld te weinig omega 3 opnemen. En te veel gesuikerde dranken drinken staat pas op de 15e plaats!

Door voldoende volle granen te eten zou je dus meer jaren in goede gezondheid winnen dan door minder rood vlees te eten en minder frisdrank te drinken. Maar gezond eten in het algemeen is natuurlijk het best.



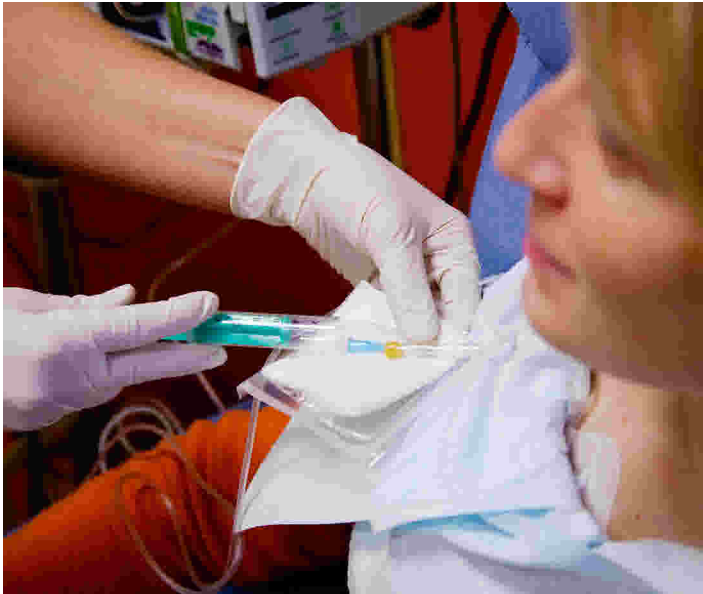
Borstkankerscreening INFO MOET VOLLEDIG ZIJN

Momenteel krijgen vrouwen van 50 tot en met 69 jaar in Vlaanderen om de twee jaar een gratis screeningsmammografie aangeboden. De Vlaamse overheid vertrouwd de verbetering van de informatie en sensibilisering daarover toe aan een werkgroep. Test Aankoop maakte daar deel van uit, maar we zijn niet helemaal tevreden over wat uit de bus is gekomen.

Het nieuwe communicatiemateriaal dat werd uitgewerkt, is weliswaar een verbetering in vergelijking met vroeger, maar het focust te veel op de voordelen van de screening. Zo komen de termen “risico’s” of “mogelijke nadelen” niet eens voor in de uitnodigingsbrief. En in de folder worden de voordelen verschillende keren benoemd, terwijl de nadelen/risico’s hooguit vaag worden omschreven. Maar een vrouw kan alleen op een goed geïnformeerde manier kiezen of ze al dan niet wenst deel te nemen aan de screening als ze het volledige plaatje kent, voor- én nadelen.

We kunnen begrijpen dat de overheid wil dat zoveel mogelijk vrouwen zich laten screenen op borstkanker. Maar dat mag niet ten koste gaan van een evenwichtige informatie.

Lees ons dossier over borstkankerscreening:
www.testaankoop.be/screening.



Kanker Medicatie zonder nut

Van zowat de helft van de kankermedicatie die de laatste jaren op de markt is gekomen, is het nut niet bewezen.

Dat blijkt uit een analyse van 48 geneesmiddelen die zijn goedgekeurd door het Europees Geneesmiddelenagentschap. Bij bijna de helft kon niet worden aangetoond dat ze de levensduur verlengen of de levenskwaliteit verbeteren. Bij de rest bleek het effect meestal minimaal. Kankergeneesmiddelen worden vaak op de markt gebracht op basis van onderzoek naar zogeheten intermediaire criteria, zoals een merkbare stabilisatie van de tumor. Deze criteria zouden aangeven of het geneesmiddel uiteindelijk nut heeft. Maar dat klopt niet. Volgens de auteurs van de analyse laat de methodologie van heel wat onderzoeken trouwens te wensen over. Het argument luidt dat men zo de toegang tot “innovatieve” geneesmiddelen wil versnellen. In de praktijk worden hierdoor echter te vaak ondoeltreffende en soms zelfs schadelijke behandelingen goedgekeurd. In 2015 leverde een analyse van door de VS goedgekeurde kankermedicatie dezelfde conclusies op. Dat is natuurlijk onaanvaardbaar. Geneesmiddelen goedkeuren op basis van studies die niet meteen een meerwaarde aantonen, zou eerder de uitzondering dan de regel moeten zijn.

Bron: The BMJ, oktober 2017

Kalkoen- salami NIET GE- ZONDER

Kalkoensalami lijkt misschien minder vet en dus gezonder dan gewone salami, maar dat is niet zo. De salami bevat weliswaar kalkoen- in plaats van varkensvlees, maar het vet is vervangen door palmolie (die we moeten beperken wegens de vele verzadigde vetten). Bovendien zijn er stoffen aan toegevoegd, zoals natriumnitriet (E250, een als mogelijk kankerverwekkend, allergeen en misleidend beschouwd conserveermiddel en stabilisator), een kleurstof op basis van rode bieten en een antioxidant om de salami roze te kleuren.



Bewerkte voeding MET MATE!

Sterk bewerkte voedingsmiddelen zijn hapklaar, appetijtelijk, goedkoop en lang houdbaar. Maar we eten er beter niet te veel van. Een Braziliaanse studie heeft immers aangetoond dat die voedingsmiddelen bijdragen tot een slecht eetpatroon en niet-overdraagbare ziekten.

Hoe kan je ze herkennen? De onderzoekers gebruiken het NOVA-classificatiesysteem om voedingsmiddelen in te delen op basis van de aard, de mate en het doel van de industriële bewerking. Er zijn vier categorieën:

- verse of weinig bewerkte voedingsmiddelen (groenten, melk, kruiden ...);
- ingrediënten die bewerkt zijn om voedingsmiddelen te bereiden (plantaardige olie, boter, zout ...);
- voedingsmiddelen die bewerkt zijn om langer te bewaren of de kwaliteit te verbeteren (fruit in blik, gezouten noten, wijn ...);
- sterk bewerkte voedingsmiddelen, die verschillende bewerkingsprocessen hebben ondergaan en vaak kunstmatige ingrediënten bevatten, zoals additieven (bereide gerechten, snacks, snoep ...).

