

april/mei 2018

**Hoofdredacteur** Frank Demets

**Eindredactie** Karel Jooken, Philippe Tomberg

**Redactie-assistente** Jedidja Tack

**Werken mee aan dit nummer** Kristel Blommaert, Stéphanie Bonnewyn, Katleen Bombaert, Sandrine Bouhy, Julie Braun, Letizia Ceragioli, Ralph Clinckers, Carine Deschamps, Sophie Dewaele, Sophie Fluyt, Birgit Janssen, Muriel Hertens, Sigrid Laurysen, Ann Lievens, Gwendolyn Maertens, Jeroen Plessers, Katrien Renders, Maurice Vanbellinghen, Martine Van Hecke, Daisy Van Lissum, Gitte Wolput

**Lay-outcoördinatrice** Ranja Spaens

**Art specialist** Daniel Garrido y Altamirano

**Lay-out** Dario Buono, Jonathan Cereghetti, Monika Czaja, Jean-Philippe Goossens, Doriane Kaket, Stéphane Marfoutine, Marijke Neckebroek, Daniel Oeyen, Julie Souffriau

**Verantwoordelijke uitgever** Dominique Henneton

HOE ONS TE BEREIKEN

## TEST AANKOOP

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 gezondheidslijn

Per e-mail: contact via onze site [www.testaankoop.be](http://www.testaankoop.be)

Bijdragen Test Gezond (6 nummers per jaar)

1 jaar: € 57,60

Domiciliëring: € 4,80/maand

Losse nummers worden verkocht tegen de prijs vermeld op de cover.

## Niet voor commercieel gebruik

Elke weergave, aanhaling of gebruik met reclaimedoeleinden van onze artikels en van de gedeponeerde term "Beste Koop" is verboden, tenzij met uitdrukkelijke toestemming.

De gezondheidsinformatie in dit tijdschrift is gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek. In de medische wereld kan absolute zekerheid evenwel nooit worden gegarandeerd. Voor persoonlijk advies raadpleeg je het best een arts.

4

## VINGER AAN DE POLS

**PRIBORD GEZOND** Energiedrank

- Klinische studies • Suikertaks • Luchtvervuiling • Pijnstillers met vertraagde vrijgave • Additieven • Methyleenblauw tegen malaria • Zwangerschap en geneesmiddelen • Zoetstoffen

8

## IN DE KIJKER

**ZELFTESTS** Waarom wij niet zo'n voorstander zijn van deze niet al te nauwkeurige en dure tests.

12

**ANTICELLULITISCRÈMES** Onze analyse is duidelijk: ze werken niet.

15

## COVERSTORY VEGETARISCHE BURGERS

Wij hebben er 73 onder de loep genomen en geven aanraders voor vegetariërs en flexitariërs.

19

**VLEESTAKS** Het debat over deze heffing leeft ook in ons land. Wij hebben een mening.

20

**MEER BEWEGEN** Wie voldoende beweegt, geeft zijn gezondheid een boost. Enkele simpele tips.

24

**FARMA-INDUSTRIE** Roche en Novartis moeten ook in ons land worden beboet.

26

**NEKPIJN** Negen wetenschappelijk onderbouwde weetjes op een rij.

30

**KENNELHOEST** De meest voorkomende infectieziekte bij honden geneest meestal vanzelf.

33

## DE ONGEZOUTEN MENING

Wij willen strengere regels voor medische hulpmiddelen.

34

**ZELFMEDICATIE** Hoofdpijn, diarree en griepachtige symptomen, in die gevallen grijpt de Belg het vaakst naar voorschrijfvrije medicijnen.

## OP DE VALREEP

38

**JOUW VRAGEN** Vitaminen voor de nagels • Zink tegen koortsblaasjes • Behandeling van schurft • Oorzaken



4

12



20



**Ivo Mechels**  
"Ik ben ervan geschrokken hoeveel uur ik per dag zit."

26





8



15



24



34



**Karel Jooken**  
eindredacteur

## Wat we zelf doen ...

... doen we niet altijd beter. Toch niet wanneer het onze gezondheid aanbelangt. Neem nu het steeds grotere aantal (vrij dure) zelftests die je bij de apotheker vindt. Natuurlijk lijkt het aanlokkelijk voortaan zelf doktertje te spelen en je in de veilige setting van je huiskamer te controleren op deze of gene ziekte. En een beperkt aantal tests heeft ook wel een reden van bestaan. Maar heb je je ook al eens afgevraagd wat je zult doen als het resultaat minder aangenaam is? Je hebt niet meteen een professional in de buurt die je analyse kan duiden, je kan geruststellen of een grondigere test voorstellen. Je zult dus in de meeste gevallen sowieso nog bij een arts moeten gaan aankloppen als er iets niet in orde is. Waarom dan niet meteen je geld in een degelijke test steken? Wij screenen vanaf blz. 8 zes van die zelftests en spreken ons uit over de zin en onzin ervan.

Zelfmedicatie is nog zo'n praktijk die niet per se van elk risico gespeend blijft. Want dat je voor een bepaald middel geen voorschrift nodig hebt, betekent nog niet dat het medicijn geen bijwerkingen zal hebben. Wij wilden weten in welke mate de Belg, die toch de reputatie heeft een pillenslikker te zijn, zonder doktersadvies grijpt naar geneesmiddelen. Je leest het relaas van deze enquête vanaf blz. 34.

En wees gerust, we focussen in dit nummer ook op leukere dingen die je helemaal zelf in de hand hebt. Zo bekijken we vanaf blz. 20 hoe we het zittende bestaan dat velen leiden, kunnen doorbreken met eenvoudige beweegmomenten. Zelfs onze CEO Ivo Mechels nam zijn werkdag kritisch onder de loep. Trouwens, nu ik het zo schrijf, hoog tijd om even te gaan wandelen.

**De meeste zelftests zijn af te raden of hebben beperkt nut**