

Prickbord gezond

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy – Carine Deschamps – Maurice Vanbellighen



Energiedranken NOOD AAN BEWUSTMAKING

Dat Red Bull wereldkampioen veldrijden Wout Van Aert sponsort, kan jongeren een verkeerd signaal geven. Er is dus nood aan meer sensibilisering.

Als een topsporter dit soort van drankjes promoot, kunnen jongeren de indruk krijgen dat die niet slecht zijn voor de gezondheid. Nochtans is het af te raden regelmatig of te veel energiedranken te drinken, ze te mengen met alcoholische drank of ze als dorstlesser te gebruiken tijdens het sporten. Dat geldt voor iedereen, dus ook voor vrouwen tijdens de zwangerschap of de borstvoeding, kinderen en jongeren, en mensen die gevoelig zijn voor cafeïne. Toch drinkt liefst 60 % van de jongeren soms energiedranken en 18 % zelfs dagelijks. Nederlandse kinderartsen pleiten ervoor om dit soort dranken te verbieden voor minderjarigen. Maar een verbod zou een aanzuigend effect kunnen hebben. Het is beter om het publiek ervan bewust te maken dat energy drinks geen gewone drankjes zijn en ten zeerste af te raden zijn voor jongeren onder de 16. De waarschuwing op de verpakking zou ook duidelijker leesbaar moeten zijn. De vermeldingen “Hoog cafeïnegehalte”, “Niet aanbevolen voor kinderen en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven” en “Drink met mate” zijn nu onvoldoende zichtbaar. En Red Bull is niet de enige. Jupiler is sponsor van de Jupiler Pro League, de hoogste voetbalklasse van België.

Klinische studies VRIJE INZAGE

De gegevens van klinische proeven moeten voor iedereen toegankelijk zijn om de transparantie en de vrije toegang tot wetenschappelijke gegevens omtrent medische behandelingen te vrijwaren. Met die uitspraak verwerpt het Europees Hof van Justitie de vraag om geheimhouding van drie firma's. Die hadden klacht ingediend tegen het Europees Geneesmiddelenagentschap, omdat het andere firma's inzage had gegeven in de verslagen van klinische studies. Deze uitspraak zou moeten voorkomen dat er gekleurde informatie over de werkzaamheid van een geneesmiddel wordt gepubliceerd.



Suikertaks

BEPERKT EFFECT

De frisdrankprijzen zijn in één maand met 7 % gestegen. Daardoor betaalt de consument ongeveer 8 cent meer per 1,5 liter.

Een gezondheidstaks? Volgens sommigen is de suikertaks vooral een manier van de Staat om geld in het laatje te brengen, zonder dat die een noemenswaardig effect heeft op het consumptiegedrag en dus op de volksgezondheid. De consument kan immers voor goedkopere producten kiezen of meer inkopen gaan doen over de grens. Dat kan toch niet de bedoeling zijn van wat de overheid voorstelt als een "gezondheidstaks".

Om overgewicht tegen te gaan, is meer nodig. Een suiker- of vettaks volstaat niet als enige wapen in de strijd tegen zwaarlijvigheid. De inkomsten van zo'n belasting moeten worden gebruikt om de consument meer bewust te maken van het belang van evenwichtige voeding. En de heffing van zo'n taks zou gepaard moeten gaan met een prijsverlaging van gezonde voeding. Zolang de taks geen deel uitmaakt van een globale aanpak, blijft het effect beperkt, zo blijkt ook uit eerdere ervaringen in andere landen.



Gezond in Europa

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



Luchtvervuiling

Slecht voor het hart

Diesel heeft een rechtstreeks effect op een hartinfarct.

Luchtvervuiling heeft meer impact op het hart dan op de longen.

Dat blijkt uit een wetenschappelijk onderzoek onder leiding van de cardioloog J.-F. Argacha van het UZ Brussel. De aandoeningen door toedoen van luchtvervuiling bestaan voor 40 % uit longaandoeningen en voor 60 % uit hart- en vaataandoeningen. Een snelle verslechtering van de luchtkwaliteit blijkt een rechtstreeks effect te hebben op het optreden van een hartinfarct. En dat geldt voor iedereen. De grote boosdoeners zijn dieselwagens, die voor een bijzonder schadelijke uitstoot van fijnstof en stikstofdioxide zorgen. Jammer genoeg zwaait koning diesel nog altijd de plak in ons land. Bovendien kunnen we ons vragen stellen bij de Europese normen voor luchtkwaliteit: er werden al acute effecten op het hart waargenomen vanaf een vervuilingniveau dat lager was dan de EU-normen, die trouwens minder streng zijn dan die van de Wereldgezondheidsorganisatie.

We moeten het aantal dieselwagens verminderen

en ze uit de stadscentra weren, naar het voorbeeld van Japan. Door het terugdringen van de dieseluitstoot in Tokio sinds 2003 is het fijnstof daar tussen 2003 en 2012 met 44 % gedaald. In dezelfde periode zakte het sterftecijfer door hart- en vaatziekten er met 11 %.

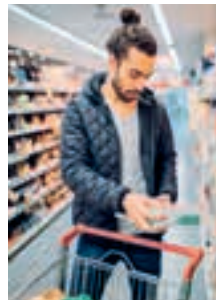


Weldra uit de handel?

Pijnstillers die geleidelijk aan paracetamol vrijgeven, worden wellicht verboden in de EU. In ons land gaat het enkel om Panadol Retard.

Paracetamol wordt vaak als de eerstekeuze pijnstiller beschouwd, omdat die minder kans op bijwerkingen oplevert dan andere pijnstillers. Maar dat betekent niet dat er geen enkel risico bestaat. Men gaat ervanuit dat paracetamol toxisch is voor volwassenen als ze 10 g of meer in één keer innemen. Voorzichtigheidshalve wordt maximaal 4 g per dag aanbevolen. Bij sommigen, zoals alcoholici, kan zelfs een lagere dosis gevaarlijk zijn. Een te hoge dosis paracetamol kan de lever schaden. Die schade kan zelfs blijvend zijn en een levertransplantatie vereisen. Als men niet ingrijpt, kan een overdosis dodelijk zijn. Door een snelle aanpak is het ergste wel te voorkomen. Het probleem is echter dat die aanpak bepaald is voor normale vormen van paracetamol en niet voor pijnstillers die de actieve stof vertraagd vrijgeven. Bovendien weet men bij een intoxicatie niet altijd welke vorm van pijnstiller de patiënt heeft genomen, wat de behandeling nog bemoeilijkt. Daarom heeft het Europees Geneesmiddelenagentschap aanbevolen om pijnstillers met langzame vrijgave van paracetamol van de markt te halen. De Europese Commissie moet zich nu uitspreken over een verbod in de hele EU.

Maar of je nu paracetamol met normale of met vertraagde afgifte neemt, let op dat je de aanbevolen dosis niet overschrijdt.



ADDITIEF

Weet jij het etiket van voedingsmiddelen te ontcijferen en additieven te herkennen? De FOD Volksgezondheid heeft in samenwerking met het FAVV een aantal vaak gestelde vragen op zijn site geplaatst. Ze geven je een duidelijk antwoord op allerlei vragen omtrent de definitie van additieven, de voorwaarden voor het gebruik in voeding, de verschillende voedingscategorieën of de vermelding van additieven op het etiket. Meer hierover vind je ook in ons dossier op www.testaankoop.be/additieven.

Bron:
www.health.belgium.be

Methyleenblauw TEGEN MALARIA

Elk jaar eist malaria bijna een half miljoen doden, vooral kinderen, hoofdzakelijk in Afrika. De ziekte wordt veroorzaakt door een parasiet die muggen van de ene op de andere mens overdragen. De muggen lopen de parasiet op wanneer ze het bloed van een besmet persoon opzuigen. Malaria is niet gemakkelijk te bestrijden, omdat de parasiet zelfs na een doeltreffende behandeling nog steeds gedurende een of meerdere weken door de patiënt aan muggen kan worden doorgegeven en dus voor nieuwe besmettingen kan zorgen.

Volgens een recent onderzoek in Mali is dat te voorkomen met methyleenblauw. De onderzoekers stelden vast dat patiënten die boven op de klassieke malariabehandeling een inspuiting kregen met methyleenblauw, tot minder dan 48 uur lang muggen konden besmetten. Die ontdekking zou het mogelijk maken om de verspreiding van de ziekte af te remmen.

Bron: The Lancet Infectious Diseases, februari 2018



HAAL MEER UIT JE ABONNEMENT

Je abonnement is ook de sleutel tot een schatkamer vol diensten, databanken en speciale ledenkortingen. Maak er maximaal gebruik van.



BEL DE GEZONDHEIDSADVIESLIJN

Voor specifieke medische vragen kun je elke dinsdag- en donderdagnamiddag in alle discretie bij onze artsen terecht. Bel 02 542 33 94



BESPAAR IN DE APOTHEEK

Kies goedkopere alternatieven in onze InforMED-app en spaar tientallen euro's uit. Download gratis de app op  en  of surf naar www.testaankoop.be/informed



VERMIJD SUPPLEMENTEN BIJ DE TANDARTS

Ben je zeker dat je tandarts je geen supplementen aanrekent? Check het via www.testaankoop.be/tandarts



KIES DE BESTE ONTBIJTGRANEN

Wij hebben de verpakkingen van 320 producten geanalyseerd en vellen een oordeel via de glasheldere Nutri-Score. www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen



VERMINDER JE ZIEKENHUISFACTUUR

Vind via onze koopwijzer de hospitalisatieverzekering die het best aansluit bij je behoeften. www.testaankoop.be/vergelijkhospitalisatieverzekering

Suikers en zoetstoffen

Onze actie loont

“Zonder toegevoegde suikers” is “zonder zoetende ingrediënten”.

Heel wat producten “zonder toegevoegde suikers” bevatten zoetstoffen, vruchtensappen of andere zoetende ingrediënten. Die claim doet het product gezonder lijken dan het is, en is ook volstrekt onwettelijk: hij mag namelijk niet worden vermeld op een product dat een ander ingrediënt gebruikt omwille van zijn zoetkracht.

Vijf fabrikanten tot de orde geroepen.

Wij hebben een officiële brief gestuurd naar Sweet-Switch, Damhart Nutrition, Canderel, Dukan en Boerinneke, omdat hun producten die onwettige claim droegen. En dat heeft vruchten afgeworpen, want vier van hen hebben laten weten dat ze hun verpakking zullen aanpassen. Alleen Sweet-Switch houdt voet bij stuk. Wij zien ons dus genoodzaakt om bij de overheid een klacht in te dienen tegen deze fabrikant van hazelnootpasta “zonder toegevoegde suikers”, die wel stevia bevat.

De oplossing voor het te hoge suikergebruik

ligt niet in de vervanging door zoetstoffen of andere zoetende ingrediënten, maar in een geleidelijke vermindering van het suikergehalte om ons aan een minder zoete smaak te laten wennen. Enkele fabrikanten zijn daar al mee bezig. Een stap in de goede richting.



Ziek en zwanger ONLINE INFO

Als je zwanger bent of borstvoeding geeft en wilt weten welke geneesmiddelen je mag nemen, kun je terecht op de nieuwe website van het federaal geneesmiddelenagentschap FAGG: www.geneesmiddelenenzwangerschap.be. De bedoeling van deze sensibiliseringscampagne is om je te begeleiden en te informeren door een overzicht te geven van de aanbevelingen voor het correct en voorzichtig gebruik van geneesmiddelen voor, tijdens en na de zwangerschap.

