

# prikbord gezond

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy – Carine Deschamps – Maurice Vanbeltinghen – Martine Van Hecke



## Medicatie op voorschrift JONGEREN SLIKKEN TE VEEL

**In een jaar tijd krijgt 56 % van de 12- tot 18-jarigen geneesmiddelen voerschreven. Daar mag men niet te licht over gaan!**

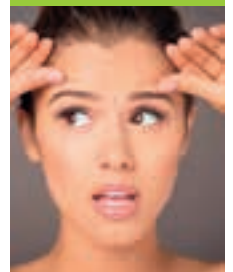
Hoewel dit al een hoog cijfer is, zijn vrij verkrijgbare geneesmiddelen nog niet eens inbegrepen. Waarschijnlijk ligt het werkelijke aantal jongeren dat medicatie neemt dus nog een pak hoger. De laatste jaren neemt hun geneesmiddelengebruik alsmat toe. Nochtans zijn jongeren vandaag niet zieker dan voorheen. Ouders zijn wel sneller ongerust. In de meeste gevallen zijn geneesmiddelen nochtans niet nodig. Belgische jongeren krijgen vooral antibiotica voorgeschreven (30 % van de jongeren nam in 2016 gemiddeld 23 dagen antibiotica), gevolgd door pijnstillers in de vorm van NSAID's (niet-steroïdale ontstekingsremmers, zoals ibuprofen), allergiemiddelen en astmamedicatie. Volgens statistieken van Eurostat heeft België trouwens het grootste aandeel jongeren van 15 tot 24 jaar dat medicatie op voorschrift neemt. Een studie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen bevestigt dit. Laat ons dus eerst nadenken over andere remedies of aanpassingen van de levensstijl alvorens over te stappen op medicatie.

**Bron:** Publicatie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, april 2018

## TRAIN JE GEZICHT

Gezichtsgymnastiek doet je er twee jaar jonger uitzien. Dat is het besluit van een kleinschalige studie bij 16 vrouwen. De deelnemers moesten 8 weken lang een half uur per dag een aantal gezichtsoefeningen doen en daarna om de twee dagen gedurende 12 weken. Hierna zag hun gezicht er beter uit en leken ze volgens henzelf en twee artsen jonger. Ga dus gerust gekke bekken trekken!

Bron: JAMA  
Dermatology,  
januari 2018





## Pesticiden SCHOLEN BETER BESCHERMEN

Een onderzoeker van de faculteit Gembloux Agro-Bio Tech heeft de hoeveelheid pesticiden gemeten op de speelplaats van een Waalse school. Hij vond liefst 23 pesticiden terug, sommige in grote hoeveelheden. Nochtans lag de school 12 meter van het dichtstbijzijnde veld af. Die afstand is dus onvoldoende om te voorkomen dat pesticiden overwaaien. Helaas is dit geen alleenstaand geval. De giftigheid van pesticiden is een globaal probleem. En heel wat openbare plaatsen worden omringd door intensievelandbouwgebieden. Het is nog te vroeg om uit de studie te besluiten dat de kinderen op de school in kwestie een verhoogd gezondheidsrisico lopen. Maar voor alle zekerheid zouden plaatsen als kinderdagverblijven, scholen, rust- en verzorgingstehuizen en sportvelden beter moeten worden beschermd tegen de verspreiding van gevaarlijke stoffen.

## Gezond in Europa

Je kocht "gratis" vermageringspillen op internet?

Je reist met de Europese ziekteverzekeringskaart?

Je kocht geneesmiddelen op het internet?

Voor info en brochures over allerlei consumententhema's en voor gratis juridische hulp  
[www.eccbelgie.be](http://www.eccbelgie.be)



**Europees  
Centrum voor de  
Consument**  
Project gesteund  
door de Europese  
Commissie, de FOD  
Economie en  
Test Aankoop

## Voedingssupplementen SOMS LEVEREN ZE MÉÉR DAN NODIG

**Voedingssupplementen zijn bedoeld ter aanvulling van onze voeding** als die niet alle nodige voedingsstoffen aanvoert. Maar sommige voedingssupplementen die bij ons te koop zijn, bevatten meer van die voedingsstoffen dan we nodig hebben. De EU legt geen maximumgehalte vast voor de voedingsstoffen in voedingssupplementen, maar laat de lidstaten vrij om dat zelf te bepalen. In naam van het vrije verkeer van goederen wordt er dus geen rekening gehouden met de werkelijke behoeften in verschillende landen. Deze behoeften zijn wel vastgelegd in de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad, die regelmatig worden herzien.

**Voedingssupplementen zouden de grenswaarden die de Hoge Gezondheidsraad voorstelt, niet mogen overschrijden.** Overgedoseerde producten hebben geen enkele toegevoegde waarde. Het gehalte aan voedingsstoffen moet afgestemd zijn op onze werkelijke behoefte en zou zeker niet hoger mogen zijn.

**Het belangrijkste blijft dat je de nodige voedingsstoffen in de eerste plaats** uit gezonde voeding haalt. Voedingssupplementen zijn niet altijd de beste manier om tekorten aan bepaalde voedingsstoffen te verhelpen.





# Voeding en herseninfarct

Voldoende fruit, groenten, noten, melkproducten en vis eten verkleint de kans op een herseninfarct.

Dat blijkt uit een publicatie in een literair tijdschrift, waarbij alle studies omtrent het verband tussen een herseninfarct en voeding werden geanalyseerd. De resultaten tonen aan dat 7 soorten voedingsmiddelen een beschermende werking hebben: fruit en groenten (die het risico op een herseninfarct met respectievelijk 23 en 14 % verlagen), zuivel (vooral magere melkproducten en kazen), vis, noten, thee, koffie en chocolade. Nog volgens die resultaten zijn te veel rood en verwerkt vlees af te raden, omdat ze het risico met respectievelijk 9 en 14 % verhogen.

Andere soorten voedingsmiddelen die onder de loep werden genomen (peulvruchten, volle en geraffineerde granen, suikerhoudende drank en eieren), hebben volgens de studie geen invloed op het risico.

**Bron:** Stroke and food groups: an overview of systematic reviews and meta-analyses. Public Health Nutrition, 2018

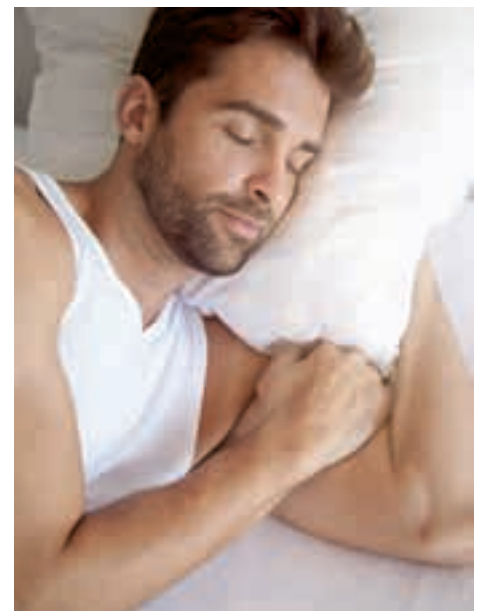
## Kijimea DIT IS EEN MEDICIJN

Dit product, dat een probiotische bacterie bevat, wordt verkocht als behandeling van het prikkelbare-darmsyndroom. Het staat geregistreerd als medisch hulpmiddel, maar dat is het niet. Wij hebben een klacht ingediend bij het geneesmiddelenagentschap. Na onderzoek heeft dit bevestigd dat Kijimea in feite geen medisch hulpmiddel is en het statuut van geneesmiddel moet krijgen. Het ontsnapt dus niet langer aan de strengere wetgeving omtrent medische claims. Tenzij de fabrikant in beroep gaat, moet het van de markt worden gehaald of worden geregistreerd als geneesmiddel.

## Melatonine NIET VOOR IEDEREEN

Er zijn bijwerkingen gemeld die mogelijk te wijten zijn aan de inname van melatonine (natuurlijk slaaphormoon) in de vorm van voedingssupplementen. De gerapporteerde bijwerkingen gaan van migraine, duizeligheid, slapeloosheid en nachtmerries tot prikkelbaarheid, beverigheid, misselijkheid, braken en buikpijn. Volgens de Franse voedselveiligheidsautoriteit ANSES zijn voedingssupplementen met melatonine dan ook af te raden voor bepaalde groepen, zoals mensen met een ontstekings- of auto-immuunziekte, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kinderen, jongeren en mensen die constant aandacht bij hun activiteiten moeten houden.

In het algemeen vraag je beter advies aan een zorgverstreker vooraleer je voedingssupplementen neemt. Breng je arts ook altijd op de hoogte.



Alcoholhoudende drank

# Gelijk voor de wet?



Tot nu toe was een volledig en duidelijk etiket niet verplicht voor alcoholhoudende drank. Daar komt eindelijk verandering in. Het resultaat laat echter nog veel te wensen over.

Vorig jaar gaf de EU de drankfabrikanten 12 maanden de tijd om een nieuw etiket voor te stellen met de voedingswaarde en de ingrediënten erop. Onlangs kwamen ze met een voorstel voor de dag. Helaas blijkt dat in vele opzichten nog te vrijblijvend.

De fabrikanten van bier, wijn en sterke drank ijveren voor flexibiliteit. Dat betekent dat ze willen kunnen kiezen of ze de informatie in kwestie op het etiket en op het internet vermelden of enkel op het internet.

Maar wie gaat op het internet kijken hoeveel calorieën een bepaalde wijn bevat? Niet iedereen beschikt trouwens altijd over een smartphone of mobiele data.

Bovendien zullen de fabrikanten kunnen kiezen of ze de volledige voedingswaarde of enkel de energetische waarde vermelden.

Op de koop toe willen ze die informatie bij sterke drank per portie geven en niet per 100 ml. Dat maakt het natuurlijk moeilijk om verschillende soorten drank te vergelijken. Kortom, de alcoholsector beslist zelf welke informatie de consument krijgt.

Eens te meer ontsnapt alcoholhoudende drank aan de regels omtrent het etiket die van toepassing zijn op andere drank, zoals frisdrank en vruchtensap. Dat is onaanvaardbaar. De informatie op het etiket lijkt ons de enige manier om alle consumenten op gelijke voet te behandelen. Samen met de Europese consumentenorganisatie BEUC vragen wij de EU nogmaals om duidelijke en eenduidige regels. Het is de hoogste tijd om een einde te maken aan de privileges van de alcoholsector.



Klinische proeven

## CAMPAGNE MOET CONCRETER

Samen met andere consumenten- en patiëntenvertegenwoordigers hebben wij begin 2018 onze verbazing en ontevredenheid geuit over een reclamecampagne van het geneesmiddelenagentschap (FAGG) om klinische proeven te promoten. De campagne stelt bepaalde aspecten van die proeven te rooskleurig voor en verdoezelt de minder mooie kantjes. In onze brief aan Maggie De Block hebben we alle formuleringen opgesomd waarmee we het niet eens zijn. We hebben ook gevraagd om de campagne aan te passen, zodat consumenten en patiënten omwille van de juiste redenen deelnemen aan klinische proeven. De minister heeft nota genomen van onze opmerkingen en het FAGG gevraagd om er rekening mee te houden. Het geneesmiddelenagentschap zelf heeft ons intussen laten weten welke acties het wil ondernemen. Die acties bestaan vooral uit het "optimaliseren" van de informatie op de website. Dat gaat wat ons betreft niet ver genoeg. Het voorstel beantwoordt niet aan onze verwachtingen. Wat betekent de informatie "optimaliseren"? Het voorstel van het FAGG is te vaag. Wij verwachten dan ook een concreter antwoord.