

augustus/september 2018

Hoofredacteur 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, Paul Nies, 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

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.

2 testgezond 146

4

VINGER AAN DE POLS

PRIKBORD GEZOND Campagne klinische proeven • Yoga tegen urineverlies • Migrainemedicatie • Aromaverdampers • Voedingswaarde op verpakkingen • Wild • Amandelen verwijderen • Alcoholconsumptie • Vleesvervangers

8

IN DE KIJKER

COVERSTORY

MAAGVERKLEININGEN Diëtiste Anne Bosman beantwoordt de vele vragen over deze ingrepen.

12

GEZONDHEIDSPORTAAL Eindelijk één portaal voor je onlinegegevens.

14

BIOSIMILARS Deze generieken verdienen meer aandacht.

17

HARTFALEN Wie hiermee te maken krijgt, moet zijn leven aanpassen.

21

ZONNECRÈME Hoeveel blijft er achter in een tube, spray, spuitbus?

22

BLAUWE PLEKKEN Wat jij ertegen doet en wat wij daarvan vinden.

25

ZALM ONDER DE GRIL Een simpel recept met deze gezonde vis.

26

NANOPARTIKELS Wij willen beperkingen in het gebruik.

28

AGAVESIROOP 13 van de 16 producten zijn niet puur.

32

DE ONGEZOUTEN MENING Dubieuze preparaten op voorschrift.

33

CHEMIE IN JE KLEERKAST Zo ban je chemische stoffen uit je kleren.

36

VOEDSELINSPECTIES Wanneer wordt Foodweb gebruiksvriendelijk?

38

OP DE VALREEP

JOUW VRAGEN Kat ziek door vlooiënmiddel • Sauna en het hart • Pillen tegen de zon • Kratom



4



Gianmarco Bellino:
"Ik dwing mezelf te trainen omdat het belangrijk is"

17



25



28

Anne Bosman:
"Mensen
kunnen leren
om met meer
mededogen
naar zichzelf te
kijken"

8



21

26



**Je leven
bijsturen is
makkelijker
gezegd
dan
gedaan**

33



Karel Jooken
eindredacteur

Anders leven

Drink minder alcohol, doe meer aan sport, eet meer fruit en groenten ... De imperatieven van het gezonde leven vliegen ons van overal om de oren, en, toegegeven, we bezondigen er ons op deze pagina's ook aan. Misschien gaan we er te vaak aan voorbij dat het niet altijd simpel is de balans te vinden tussen ten volle van het leven genieten en de focus houden op wat goed is voor je lichaam. Want je levensstijl van de ene op de andere dag omgooien, is helemaal niet zo eenvoudig en gaat vaak met veel vallen en opstaan gepaard.

Soms heb je echter geen keuze. Medische aandoeningen kunnen je in het keurslijf van een gezondere levensstijl dwingen, of je het nu wilt of niet. In dit nummer laten we mensen aan het woord die, hetzij als patiënt, hetzij als begeleider, ervaring hebben met zo'n radicale switch van leefgewoonten.

Zo getuigt een patiënt over hoe drastisch zijn leven veranderde toen bij hem hartfalen werd vastgesteld, een aandoening waaraan niet minder dan 230 000 Belgen lijden. Strikt geneesmiddelen innemen, weinig of geen alcohol, sport onder toezicht, een minder zware job, veel rusten ... je kunt er alleen maar bewondering voor hebben dat mensen de moed vinden om hun leven in die mate bij te sturen.

Bariatrisch diëtiste Anne Bosman vertelt dan weer over haar ervaring met mensen die een maagverkleining zullen ondergaan of die al achter de rug hebben. Naast de grote fysieke impact van zo'n ingreep staat zij ook stil bij de psychologische gevolgen voor mensen die plots met een totaal ander lichaamsbeeld moeten leren leven.

De getuigenissen tonen vooral aan dat het, mits de nodige inzet en veel geduld, mogelijk is kleine of grote aanpassingen door te voeren. Misschien is het dus toch niet zo'n slecht idee om op die gezondheidsimperatieven te blijven hameren.