



Klinische proeven CAMPAGNE AANGEPAST

Op onze vraag is de wervingscampagne voor klinische proeven van eind 2017, onlangs aangepast.

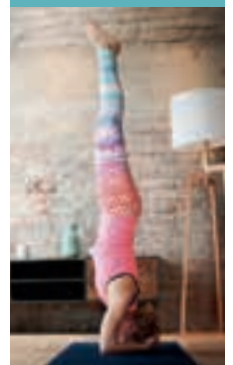
In het vorige nummer van Test Gezond zeiden we al dat deze campagne van het geneesmiddelenagentschap niet echt objectieve informatie verstrekke. Zo werd in alle talen gezwezen over verschillende essentiële aspecten van klinische proeven, zoals het risico op bijwerkingen en de schade die ze bijgevolg kunnen toebrengen. De individuele voordelen voor de patiënt, zoals de toegang tot nieuwe behandelingen en gratis medische opvolging, werden dan weer veel te rooskleurig voorgesteld. Samen met de ziekenfondsen en patiëntenverenigingen hebben we dit aangekaart bij het federale geneesmiddelenagentschap FAGG en minister van Volksgezondheid De Block. We eisten dat de campagne zou worden aangepast, zodat iedereen op basis van objectieve informatie kan beslissen om al dan niet deel te nemen aan klinische proeven.

En dat is intussen gebeurd. Nadat we werden gehoord, werd onlangs beslist om de campagne aan te passen. Daarbij is met de meeste van onze eisen rekening gehouden. Ook aan onze vraag om de onlinebrochure op de website aan te passen, zal het FAGG tegemoetkomen opdat de inhoud volledig in overeenstemming zou zijn met de rest van de campagne.

Urineverlies PROBEER YOGA

Er zijn verschillende manieren om urineverlies aan te pakken, maar die zijn niet allemaal even doeltreffend. Kan yoga misschien helpen? Onderzoekers bestudeerden het effect van een "Iyengar" yogaprogramma op urine-incontinentie. De deelnemers waren gemiddeld 65 jaar oud. Een deel volgde een yogaprogramma, de rest een spierversterkend programma dat niet gericht was op plasproblemen. Na drie maanden had 74 % van de yoga-beoefenaars minder vaak last van urineverlies, tegenover 51 % van de anderen.

Bron: American Urological Association



Migrainemedicatie

NIEUW MIDDEL

Aimovig is het laatste nieuwe preventiemiddel tegen migraine. Het grote aanbod aan migrainemedicatie breidt dus nog uit.

Soms kan preventieve medicatie het aantal migraineaanvallen verminderen. Helaas zijn deze middelen niet zaligmakend: ofwel hebben ze te weinig effect, ofwel te ernstige bijwerkingen. Maar daar zou verandering in kunnen komen met de komst van Aimovig (met de werkzame stof erenumab), een nieuw middel dat eens per maand moet worden ingespoten. Uit twee studies blijkt dat 667 mensen met chronische migraine na een behandeling van drie maanden gemiddeld 2,5 dagen minder migraine hadden per maand. 955 mensen met sporadische migraine hadden 1 tot 2 dagen minder last per maand, afhankelijk van de dosis. Het nieuwe geneesmiddel, dat onlangs werd goedgekeurd in de VS, is echter evenmin een wondermiddel. Al bij al neemt het aantal migraineaanvallen maar weinig af. De meest voorkomende bijwerkingen zijn huidreacties op de plaats van de inspuiting, constipatie, spierspasmen en jeuk. Het Europees geneesmiddelenbureau heeft de aanbeveling om het middel ook in Europa toe te laten, overgemaakt aan de Europese Commissie. Die zal hierover beslissen.



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 consumententema's en voor gratis juridische hulp

www.eccbelgie.be



Europees Centrum voor de Consument

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



Verdampers met etherische olie

Even vervuilend

Net als andere geurverspreiders vervuilen aromaverdampers de lucht in huis.

Aromaverdampers hebben een gezond imago, omdat etherische oliën van natuurlijke afkomst zijn. Maar dat is onterecht. Ze worden vaak als verfrissend of zuiverend voorgesteld, maar vele van deze producten vervuilen in feite de binnenlucht en stellen de luchtwegen en de huid bloot aan allergene en irriterende stoffen. Dat blijkt uit analyses van de Franse consumentenorganisatie "60 millions de consommateurs".

De geteste producten bevatten vaak allergene geurstoffen, zoals limoneen, geraniol of linalol. Maar die worden niet altijd vermeld op de verpakking. Het is dus niet gemakkelijk om een verdampers zonder deze stoffen te kiezen. Bovendien verspreiden sommige van deze verdampers – soms zeer veel – vluchtige organische stoffen (VOS). In de Puresentiel-spray 41 essentiële oliën vonden onze Franse collega's maar liefst 23 ongewenste ingrediënten terug (allergenen en irriterende stoffen). Jammer genoeg doen de vermeldingen op de verpakking uitschijnen dat het om een natuurlijk product gaat. De koper zou dus ten onrechte kunnen denken dat het volkomen onschadelijk is.

Bron: 60 millions de consommateurs, juni 2018

Voedingswaarde vooraan

Op welke manier?

Onze noorderburen verkiezen het Engelse stoplichtsysteem op voedingsetiketten.

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
924kj 220 kcal	13 g	5,9 g	0,8 g	0,7 g
11%*	19%*	30%*	<1%*	12%*



Uit een enquête van de Nederlandse Consumentenbond blijkt dat 71 % van de Nederlanders voorstander is van de weergave van de voedingswaarde op de voorkant van voedingsmiddelen. Maar op welke manier? 51 % van de ondervraagden geeft de voorkeur aan het Engelse "Traffic Light"-systeem, terwijl 29 % de Franse Nutri-Score en 8 % het Noorse Keyhole-logo verkiest. Het Engelse systeem lijkt het meest volledig: het geeft met kleuren aan of een product grote, redelijke of kleine hoeveelheden van bepaalde voedingsstoffen bevat, zoals van suiker, zout en vetten. Het Franse systeem geeft met een score van A tot E weer hoe (on)gezond het product is (afhankelijk van het aantal calorieën, suikers, verzadigde vetten, zout, eiwitten, vezels enz.).

De meeste ondervraagden vinden ook dat het etiketteringssysteem moet worden georganiseerd door een onafhankelijke instantie, door alle fabrikanten en supermarkten moet worden toegepast en op alle voedingsmiddelen moet staan.

Bron: Consumer study Front-of-pack nutrition schemes, Consumentenbond, april 2018



Wild TE VEEL LOOD

Grof vrij wild, zoals everzwijnen, herten en reeën, bevat drie keer meer chemische vervuulende stoffen dan gefokt wild. Het gaat dan vooral om lood van kogelsplinters, maar ook om andere giftige stoffen, zoals dioxines, polychloorbifenylen (PCB) en cadmium. Daarom raadt het Franse Agentschap voor de sanitaire veiligheid vrouwen op vruchtbare leeftijd en kinderen aan om geen grof vrij wild te eten, en de rest van de bevolking hooguit drie keer per jaar.

Amandelen verwijderen

RISICO'S OP LANGE TERMIJN

Bij kinderen worden nog vrij vaak de amandelen verwijderd. Deze operatie wordt uitgevoerd als de neus- of keelamandelen worden aangevallen door ziektekiemen of heel vaak ontstoken zijn. Afhankelijk van de plaats waar ze zich bevinden (achter in de keel of in de neusholten) kan dat leiden tot keelontstekingen, verkoudheden, steeds weerkerende oortontstekingen en ademhalingsmoeilijkheden.

Denk echter twee keer na, want de amandelen spelen een belangrijke rol bij de afweer, zeker tijdens de kindertijd. Ze vangen namelijk bepaalde microben en maken cellen aan die deze herkennen en vernietigen.

Is het dan wel verstandig om een orgaan met een afweerfunctie te verwijderen? Volgens een recente Deense studie zou de verwijdering van de amandelen bij volwassenen meer kans geven op luchtwegaandoeningen, oogontsteking, urineweginfecties, allergieën enz. Hoewel de studie hierover geen zekerheid biedt, leert ze wel om voorzichtig te zijn en goed na te denken.

Bron: JAMA Otolaryngology – Head & Neck Surgery, juni 2018



Alcohol: drink jij te veel?

10 eenheden alcohol per week is een redelijke limiet volgens de Hoge Gezondheidsraad.

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) heeft de aanvaardbare grenswaarde aanzienlijk teruggeschroefd. De reden is dat sommige risico's, zoals kanker, volgens nieuwe wetenschappelijke onderzoeken werden onderschat.

Voortaan stelt de HGR een limiet van 10 eenheden per week voorop, waarbij 1 eenheid overeenkomt met 12,7 ml pure alcohol ofwel 10 g alcohol. Deze grenswaarde geldt zowel voor mannen als voor vrouwen en voor eender welk gewicht. Idealiter worden die 10 eenheden over de week verspreid en worden er ook alcoholvrije dagen ingelast.

In tegenstelling tot wat velen denken, bestaat er geen risicoloze grens. Zelfs een matig alcoholverbruik heeft een invloed op de gezondheid: het verhoogt niet alleen het risico op ziekten (hart- en vaatandoeningen, kanker, leveraandoeningen ...) en verslaving, maar ook op ongevallen en gewelddadig gedrag.

De Hoge Gezondheidsraad wil ook dat de overheid bepaalde maatregelen neemt. Zo zouden horecazaken gratis water moeten aanbieden. Alcoholproducten mogen geen reclame meer maken of evenementen meer sponsoren. De etiketten van alcoholhoudende drank moeten worden aangepast en moeten de gezondheidsrisico's vermelden. En de overheid moet een gediversifieerd prijsbeleid voeren, waarbij ze bijvoorbeeld taksen en accijnzen voor bepaalde alcoholhoudende drank verhoogt en het aanbod aan alcoholhoudende drank beperkt.



Bron: HGR, Risico's van alcoholgebruik, 2018, advies nr. 9438



Vleesvervangers

GEEN QUINOA- STEAK MEER

In Frankrijk zullen binnenkort geen tofuburgers, vegetarische brochettes of linzenballetjes meer in de winkel te vinden zijn. Om misleidende handelspraktijken te vermijden en meer duidelijkheid te scheppen, werd in april een amendement gestemd.

Het wetsontwerp wil woorden zoals "steak", "filet" of "worst" verbieden in combinatie met voedingsmiddelen die niet alleen of helemaal geen vlees bevatten. Dat geldt ook voor alle producten die voor een groot deel uit plantaardige bestanddelen bestaan. De benamingen moeten dus veranderen en er zullen nieuwe namen moeten worden bedacht. Want woorden als "kaas" en "steak" mogen enkel nog worden gebruikt voor producten van dierlijke oorsprong.

Wij hopen dat dit Franse initiatief ook onze beleidsmakers op ideeën zal brengen.