

oktober/november 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, Paul Nies, Jeroen Plessers, Katrien Renders, Sebastian Stevering, Maurice Vanbellinghen, Ben van Gils, Nadine Vanhee, Martine Van Hecke, Daisy Van Lissum, Gitte Wolput

Lay-outcoördinatrice Ranja Spaens

Art specialist Daniel Garrido y Altamirano

Fotoredactie Patrick Guillou

Lay-out Dario Buono, Jonathan Cereghetti, Monika Czaja,

Jean-Philippe Goossens, Doriane Kaket,

Stéphane Marfoutine, Marijke Neckebroeck,

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.

4

VINGER AAN DE POLS

PRIKBORD GEZOND Rookfakkels

- Supplementen en allergieën
- Medicatie tegen alzheimer
- Agave-siroop
- Sporten in ongezonde lucht
- Voedingsporties
- Alternatieve therapieën tegen kanker
- Psoriasis
- Keelpijn

8

IN DE KIJKER

COVERSTORY

SNACKS VOOR KINDEREN Wij hebben de nutri-score van bijna 400 snacks berekend. Een prima leidraad om een vieruurtje te kiezen.

13

HAARVERF Onze twee aanraders kosten om en bij de € 13.

17

GRANOLA Zo maak je het helemaal zelf.

18

BURN-OUT Wat is het precies en hoeveel Belgen lopen risico?

23

DE ONGEZOUTEN MENING Kanker door medicatie.

24

SPORTDRANKJES Wat drink je het best als je geregeld lang sport?

26

VERVUILING IN JE TUIN Je kunt de grond laten analyseren.

29

PREMENSTRUEEL SYNDROOM

De fysieke en psychologische klachten kunnen soms hevig zijn.

32

NOTEN De voedingswaarde van de ingrediënten van studentenhaver.

34

VACCINATIES 10 misvattingen doorprikt.

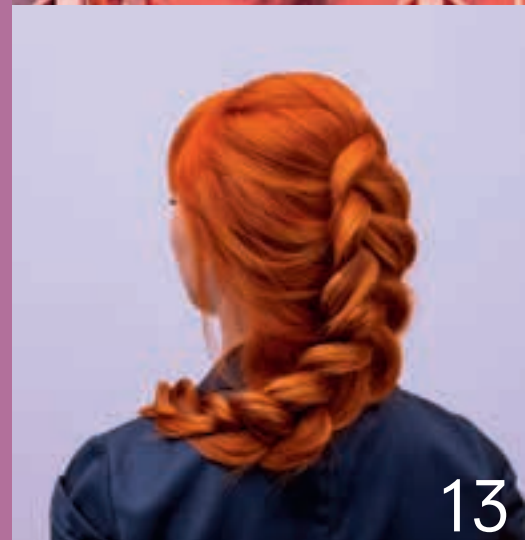
38

OP DE VALREEP

JOUW VRAGEN Apotheeker van wacht • Natuurlijke hoestsiroop • Cannabis en kanker • Kurkuma voor de gewrichten



4



13



24



32



8



18
26



34



Karel Jooker
eindredacteur

Betere voeding

Eind augustus klopte de voedingsindustrie zich op de borst: in vergelijking met vijf jaar geleden voert onze voeding nu minder calorieën aan. Daarmee komen de fabrikanten een akkoord na dat ze in 2016 sloten met minister van Volksgezondheid De Block, het Convenant Evenwichtige Voeding. Doelstelling van dit initiatief is onder meer de calorie-inname met 5% te doen dalen middels een verlaging van het suiker- of vetgehalte en een verbeterde productsamenstelling.

Wij vinden dit zeker een stap in de goede richting. Betekent het dan ook dat het pleit gewonnen is en onze voeding inderdaad zo evenwichtig is geworden? Allerm minst. Eerst en vooral omdat de ambities van zelfregulerende initiatieven en vrijwillige gedragscodes zoals het Convenant zelden zeer hoog liggen. Je kunt je bijvoorbeeld de vraag stellen wat 5% minder calorieën voorstelt in een product dat voor de helft uit suiker bestaat ... Voorts heeft de consument ook behoefte aan meer houvast wanneer hij zijn voedingsmiddelen koopt. Wij zijn al enige tijd pleitbezorgers van de nutri-score, een wetenschappelijk onderbouwd label met vijf kleuren en vijf letters, dat, mocht het op elk product vermeld staan, de consument meteen zou sturen in de richting van eetwaren met een gezondere samenstelling. Dat de minister van Volksgezondheid en een aantal fabrikanten en verdelers zich nu ook achter dit label scharen, vinden we eveneens positief, ook al is van een verplichte vermelding geen sprake.

Dat er nog een lange weg af te leggen is, bewijst onze studie van bijna 400 snacks voor kinderen in dit nummer. Liefst negen op de tien van die tussendoortjes halen een slechte nutri-score (D of E). Stel je voor dat deze scores verplicht op de producten zouden staan. Ze zouden in ieder geval al wat weerwerk bieden tegen de talloze animatiefiguurtjes op de verpakking, die enkel dienen om kinderen warm te doen lopen voor producten zonder voedingswaarde.

De nutri-score vertelt je meteen hoe (on)gezond een product is