

prijkbord gezond

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy – Maurice Vanbellinghen

Rookfakkels NIET GEZOND

In de rook van rookfakkels zitten schadelijke microdeeltjes, die tot diep in de longblaasjes doordringen.

Rookfakkels zorgen vaak voor een speciaal effect op feesten en sportevenementen. Maar jammer genoeg houden ze ook bepaalde gezondheidsrisico's in. In de rook zitten namelijk allerlei deeltjes van verschillende grootte, waarvan sommige tot diep in de luchtwegen kunnen doordringen. Hoewel de samenstelling kan verschillen, bijvoorbeeld om een bepaalde kleur te verkrijgen, bevat de rook altijd heel wat nanodeeltjes met een diameter van minder dan 0,1 μm . Die kunnen tot in de longblaasjes doordringen en in combinatie met bepaalde stoffen een ontsteking in de longcellen veroorzaken. Bovendien kunnen ze zich opstapelen in de luchtwegen, boven op alle andere nanodeeltjes die we dagelijks inademen, bijvoorbeeld van uitlaatgassen of van emissies van fabrieken, verwarmingsinstallaties en de elektriciteitsproductie. Ook vuurwerkrook kun je maar beter mijden, want daarin zitten dan weer metaalpartikels. Sommige daarvan zijn trouwens zeer giftig, zoals loodpartikels. Mensen die extra gevoelig zijn (zoals mensen met astma, kinderen en ouderen), blijven dus beter zo ver mogelijk uit de buurt van al die rook.



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
Europees Centrum
voor de
Consument

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

SUPPLEMENTEN EN ALLERGIEËN

Heb je hooikoorts, aanleg voor allergieën of astma, vermijd dan voedingsmiddelen en -supplementen op basis van bijenproducten. Die kunnen namelijk pollen bevatten. En het Franse agentschap voor de voedselveiligheid ANSES heeft al meldingen ontvangen van ernstige allergische reacties op koninginnebrij en propolis. Het agentschap herhaalt dat voedings-supplementen net als alle voedingsmiddelen allergenen kunnen bevatten en geeft ook specifiek consumptieadvies. Als je last krijgt van bijwerkingen na de inname van een voedings-supplement, meld dat dan aan een zorgverstreker. Volg altijd de gebruiksaanwijzingen van de fabrikant en neem niet gecombineerd, langdurig of herhaaldelijk voedings-supplementen zonder advies van een zorgverstreker. En pas vooral op met producten die mirakels beloven of verkocht worden buiten het gecontroleerde circuit, met name op het internet.



Alzheimer VOLLE POT

In Frankrijk wordt medicatie tegen alzheimer sinds 1 augustus niet meer terugbetaald. Het gaat om geneesmiddelen op basis van donepezil, galantamine, rivastigmine en memantine. Volgens de Franse gezondheidsautoriteit (HAS) is die beslissing het gevolg van hun negatieve baten-risicoverhouding. Bij ons worden deze geneesmiddelen wel nog terugbetaald onder bepaalde voorwaarden. Maar wij hebben altijd al onze bedenkingen gehad bij hun nut.



Agavesiroop

Juiste prijzen

In ons artikel over agavesiroop in Test Gezond 146 van augustus/september zijn enkele fouten geslopen. Vier van de vermelde prijzen kloppen namelijk niet. En in tegenstelling tot wat in het artikel staat, vermeldt een aantal verpakkingen de hoeveelheid ook in g, niet in ml. In de tabel hieronder is de gecorrigeerde informatie **vetgedrukt**. Onze excuses voor de vergissing.

BIOLOGISCHE AGAVESIROPEN

	BESCHRIJVING		
	Inhoud	Eenheidsprijs	Prijs per kg
Conform			
BIOFOOD Agavestroop	250 ml	3,69	10,50
LA COMPAGNIE APICOLE Agavesiroop	250 g	3,39	13,60
TI! BIO Agavesiroop	450 g	5,55	12,30
Niet-conform			
ALLOS Puur agavesap	500 ml	8,30	11,90
BIO TODAY Lichte Agavesiroop	250 ml	3,49	10
BIONA ORGANIC Agavesiroop light	250 ml	4,69	13,40
BONI BIO Agavesiroop	310 g	3,79	12,20
CÉRÉAL BIO Agavesiroop	250 ml	4,70	13,40
EDEN Agavesiroop	500 ml	7,88	11,30
JARDIN BIO Sirop d'agave	500 ml	6,59	9,40
MAYA GOLD Organic agave syrup dark	350 g	3,49	10
MELVITA Agavesiroop licht&mild	350 g	3,19	9,10
MENEAU Nature Agavesiroop	1 000 ml	9	6,40
NUTRIDIA BIO Agavesiroop	250 g	3,99	11,40
RAW ORGANIC FOOD Donkere Agavesiroop	250 ml	3,49	10
SUNNY BIO Agavesiroop	500 g	7,55	15,10

Ongezonde lucht NIET LOPEN?

Sporten verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. Maar ook in een omgeving waarin de lucht vervuild is? Is sporten dan nog altijd zo gezond? Door de lichamelijke inspanning nemen de longen immers nog meer schadelijke deeltjes uit de lucht op dan anders. Een Deens onderzoek toont aan dat sporten in een omgeving met luchtvervuiling niet slecht is voor het hart. De onderzoekers gingen na in welke mate de deelnemers werden blootgesteld aan de luchtvervuiling. Die bleek geen enkele negatieve invloed te hebben op de bescherming van het hart- en vatensysteem en het voorkomen van een hartaanval door voldoende lichaamsbeweging. Gelukkig maar! Al blijft het wel de vraag of sporten in een omgeving met luchtvervuiling het risico op luchtwegaandoeningen niet verhoogt. Daar biedt het onderzoek helaas geen antwoord op.

Bron: Journal of the American Heart Association, juli 2018



Kleinere porties Verander je perceptie



Door de porties te verkleinen,
gaan we ook spontaan minder eten.

Hoe groot is een normale portie? Dat is niet zo eenvoudig. Onze perceptie van een normale portiegrootte zou afhangen van de grootte van de porties in de winkel. Hoe groter die is, hoe groter de portiegrootte die we als normaal beschouwen.

Door de porties te verkleinen, zou men de perceptie van een normale portiegrootte dan ook kunnen bijstellen. Dat is althans de hypothese van onderzoekers van de universiteit van Liverpool. Tijdens een proef aten de deelnemers die een klein stuk quiche (100 g) hadden gekregen zoals verwacht minder quiche dan degenen die een groter stuk hadden gekregen (200 g). Toen ze de volgende dag een volledige quiche te zien kregen, gaf de eerste groep echter ook een kleinere normale portie aan dan de andere.

Een maand na de proef bleven degenen die het kleinste stuk hadden gekregen nog steeds een kleinere normale portiegrootte aangeven. Die perceptie lijkt met andere woorden blijvend. Door onze porties te verkleinen, zouden we mettertijd dus ook automatisch minder gaan eten.

Bron: American Journal of Clinical Nutrition, 2018



Kanker

Alternatieve therapieën kunnen de klassieke behandeling niet vervangen.

Wat zijn de gevolgen als men naast de klassieke ook een alternatieve behandeling volgt, in het bijzonder bij borst-, prostaat-, long- en darmkanker?

Amerikaanse onderzoekers vergeleken de evolutie van patiënten met een geneeslijke vorm van kanker die een klassieke, reguliere behandeling kregen, maar daarnaast ook een alternatieve behandeling gebruikten, met die van patiënten zonder een bijkomende alternatieve behandeling. Ze stelden vast dat de patiënten die ook een alternatieve behandeling gebruikten, een grotere overlevingskans hadden dan de andere. Dat zou echter niet te wijten zijn aan de bijwerkingen van die alternatieve behandelingen, maar aan de minder goede opvolging van de aanbevelingen in het kader van de klassieke behandeling. Mensen die een beroep doen op een alternatieve behandeling, hebben immers vaker de neiging om de voorgestelde stappen in het kader van de klassieke behandeling te weigeren: operaties worden bijvoorbeeld geweigerd door 7 % tegenover 0,1 %, chemo door 34,1 % tegenover 3,2 %, radiotherapie door 53 % tegenover 2,3 % en hormoontherapie door 33,7 % tegenover 2,8 %. Wie een alternatieve behandeling volgt, kan bepaalde onderdelen van een klassieke behandeling nochtans niet zomaar achterwege laten zonder zijn overlevingskans in het gedrang te brengen.

Bron: JAMA Oncology, juli 2018



Psoriasis BETER ETEN

Een mediterrane dieet (met veel groenten en fruit, granen, vis, noten en olijfolie) zou een positief effect kunnen hebben op psoriasis. Onderzoekers stelden vast dat de deelnemers met de ernstigste vormen van psoriasis een voedingspatroon hadden dat sterk verschilde van het mediterrane. Bij de deelnemers zonder of met een lichte vorm van psoriasis bleek dat verschil minder groot. Als nog andere studies die resultaten bevestigen, zou een mediterrane dieet dus kunnen helpen tegen de ziekte.

Bron: JAMA Dermatology, juli 2018

Keelpijn

AF TE RADEN MEDICATIE

Misschien grijp je wel eens naar keeltabletten of spray tegen keelpijn, bijvoorbeeld op basis van flurbiprofen, zoals Strepfen, Strepfen spray, Flubilarin en Flurbiprofen EG. Nochtans is het nut van die geneesmiddelen twijfelachtig en niet zonder risico. Daarom zijn ze ook niet aan te raden. De geneesmiddelencommissie van de Duitse apothekers waarschuwt hier trouwens voor, naar aanleiding van een aantal meldingen van allergische reacties, zoals opgezwollen lippen, tong of keel, astma-aanvallen en hevige huidreacties. In onze databank geneesmiddelen raden we producten op basis van flurbiprofen trouwens ook af. Hun nut is onvoldoende bewezen, terwijl ze tal van bijwerkingen en interacties met andere geneesmiddelen kunnen hebben. Vergeet trouwens niet dat het om NSAID's gaat, ofwel ontstekingsremmende pijnstillers. Als je dat niet weet en nog een andere ontstekingsremmer neemt, zoals ibuprofen, dan loopt je dosis dus al gauw hoog op. En dan heb je nog meer kans op bijwerkingen.

Bron: Arznei-telegramm, juli 2018

