

december 2018/januari 2019

Hoofredacteur Frank Demets

Eindredactie Karel Jooken, Philippe Tomberg

Redactie-assistente Jedidja Tack

Werken mee aan dit nummer Stéphanie Bonnewyn,

Katleen Bombaert, Sandrine Bouhy, Julie Braun,

Letizia Ceragioli, Ralph Clinckers, Carine Deschamps,

Birgit Janssen, Muriel Hertens, Sigrid Laurysen, Ann Lievens,

Gwendolyn Maertens, Paul Nies, Jeroen Plessers, Katrien

Renders, Sebastian Stevering, Maurice Vanbellingen,

Ben van Gils, 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 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

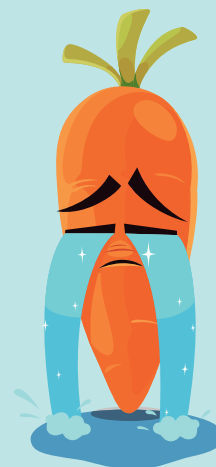
Losse nummers worden verkocht tegen de prijs vermeld

op de cover.

Niet voor commercieel gebruik

Elke weergave, aanhaling of gebruik met reclaimedoelinden 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

4

PRIKBORD GEZOND Rugoperatie • Diclofenac • Transvetzuren • Gezondheidslogans • Ambulancevervoer • Open Food Facts • Vitamine D • Groenten en fruit • Synthetische herbiciden

IN DE KIJKER

8

ASTMA De ziekte kan niet worden genezen. Met de juiste behandeling kun je wel een normaal leven leiden.

12

ONZE EISEN Wat onze lobbyisten voor jou afgelopen jaar konden verwezenlijken.

15

COVERSTORY SUPERFOODS Verwacht geen mirakels van superfoods. Het is niet meer dan een marketingterm.

19

LUCHTREINIGERS Zo'n toestel is zelden echt nodig.

22

STROOMPANNE Wat te doen met het eten in je koelkast en diepvriezer?

23

NUTRI-SCORE Op een rijtje gezet hoe je dit label correct interpreteert.

26

SLAAPSTOORNISSEN Parasomnie (slaapwandelen, angstaanvallen, bedplassen ...) is bij kinderen courant en geen reden tot bezorgdheid.

29

GENEESMIDDELEN Pijnstillers en ontstekingsremmers zijn vaak goedkoper in onze buurlanden.

32

PSYCHOLOGISCHE HULP De eerste stap naar terugbetaling roept veel vragen op. Wij geven antwoorden.

34

OUDERENZORG Veel mensen van 45 tot 64 jaar denken later niet op hun familie te kunnen rekenen.

OP DE VALREEP

38

Jouw vragen Kleurwijziging geneesmiddel • Sleepyl bij slaapproblemen • Prostaatkanker bij wielertoeristen

39

Index



15



23



29



8



19



26



34



Karel Jooker
eindredacteur

Achter de schermen

Nu jaaroverzichten en goede voornemens stilaan weer overal opduiken, hebben ook wij ons laten verleiden om een blik naar achteren te werpen, maar tegelijk ook vooruit te kijken. Want wat je om de twee maanden in dit magazine leest, is natuurlijk maar een fractie van wat we als consumentenorganisatie op gezondheidsvlak realiseren. Vanaf blz. 12 doet een van onze medewerkers, die vele dossiers op de voet volgt, haar relaas over hoe we achter de schermen proberen dingen in beweging te brengen.

Zij vertelt er over het moeilijke parcours dat we soms moeten afleggen om bepaalde markspelers de wet te doen toepassen, zoals dat bijvoorbeeld het geval was en is voor de verzekeraars, die niet terugdeinzen om de privacyregels aan hun laars te lappen in hun medischevragenlijsten.

Gelukkig moeten we niet altijd naar de rechter trekken om ons gelijk te halen. Inderdaad, ook het afgelopen jaar gingen weer heel wat fabrikanten van voedingsmiddelen meteen tot de actie over nadat we in onze analyses kritiek hadden geuit op de etikettering van hun verpakkingen of de samenstelling van hun producten. En samen met minister van Volksgezondheid De Block konden we al heel wat verdelers en fabrikanten warm doen lopen voor de Nutri-Score, die het jou makkelijker maakt bij de keuze van gezonde(re) voeding in de supermarkt.

De betaalbaarheid van geneesmiddelen was in 2016 onderwerp van een grote petitie die we samen met Dokters van de Wereld op het getouw zetten. Op 8 november laatstleden organiseerden we met diezelfde partner en met Kom op tegen Kanker in het federale parlement een symposium over de ontwikkeling van nieuwe geneesmiddelen en de betaalbaarheid ervan. We willen met name dat onze aanbevelingen ter zake worden opgenomen in de verkiezingsprogramma's van de partijen. En met die nobele doelstelling is de toon voor 2019 meteen gezet.

Politici moeten zich engageren voor betaalbare geneesmiddelen