

# prikbord gezond

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy – Carine Deschamps – Jeroen Plessers – Maurice Vanbellinghen



## Rugoperatie NIET ALTIJD NUTTIG

**Heb je last van terugkerende rugpijn en overweeg je een operatie? Denk dan toch twee keer na en informeer je goed!**

In geval van een compressiefractuur wordt soms een vertebroplastie voorgesteld. Hierbij wordt een soort van synthetisch cement in de ingedeukte wervel(s) gespoten om die te verstevigen en te stabiliseren. Uit een recent onderzoek over deze operatie blijkt echter dat men beter niet te snel tot een invasieve ingreep overgaat om rugpijn te verhelpen. Aan het onderzoek namen 180 senioren met lagerugpijn deel die al maximaal negen weken één tot drie pijnlijke ingezakte wervels hadden. De helft van hen onderging een vertebroplastie onder plaatselijke verdoving. De andere helft werd ook verdoofd, maar kreeg geen cement ingespoten. In het jaar na de ingreep bleek de vertebroplastie geen voordeel op te leveren ten opzichte van de nepingreep, noch qua pijnverlichting, noch qua levenskwaliteit of beperking van de patiënt.

Zoals we jaren geleden al zeiden, moeten patiënten correct worden geïnformeerd over wat wel en niet geweten is over de doeltreffendheid van de voorgestelde ingreep. Het nut is immers vaak twijfelachtig en bovendien kunnen al deze technieken tot soms ernstige complicaties leiden.

Bron: The BMJ, mei 2018

## AFRADER

Eens te meer hebben onderzoekers vastgesteld dat diclofenac (Voltaren, Motifene en Cataflam) méér bijwerkingen veroorzaakt dan andere vergelijkbare pijnstillers. Volgens hen zorgt de niet-steroïdale ontstekingsremmer voor een iets hoger risico op hart- en vaatziekten en maag-darmbloedingen dan bijvoorbeeld ibuprofen of paracetamol, zeker bij langdurige orale inname en hoge dosissen. Daarom kies je beter voor een alternatief.

Bron: The BMJ, september 2018



## Transvetzuren EINDELIJK EEN LIMIET

De Europese Commissie heeft eindelijk het wetsontwerp gepubliceerd dat een limiet oplegt voor de hoeveelheid industriële transvetzuren in levensmiddelen die in Europa worden verkocht. De limiet is 2 g transvetzuren per 100 g vetten (hetzij 2%). In verschillende Europese landen heeft deze maatregel al vruchten afgeworpen. Het wetsontwerp zou in het tweede trimester van 2019 moeten worden goedgekeurd. Na een overgangperiode zullen alle levensmiddelen in Europa vanaf april 2021 aan de nieuwe limiet moeten beantwoorden. Aangezien transvetzuren zo veel mogelijk te mijden zijn, was deze maatregel dringend nodig. Transvetzuren, die onder meer voorkomen in gebak, koekjes, bepaald taartdeeg en sommige margarines, zijn nog schadelijker dan verzadigde vetzuren. Ze verhogen immers de slechte cholesterol en verlagen de goede, waardoor het risico op hart- en vaatziekten toeneemt.

**Bron:** BEUC, de overkoepelende organisatie van Europese consumentenverenigingen



## 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](http://www.eccbelgie.be)



**Europees Centrum  
voor de  
Consument**

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

# Goed Frans initiatief

Hoe kun je mensen helpen om gezonder te eten? Door ze op een simpele en doeltreffende manier te informeren. Dat doen onze zuiderburen aan de hand van negen nieuwe gezondheidsslogans bij reclame.

De negen slagzinnen zijn gebaseerd op de nieuwe voedingsaanbevelingen.

Natuurlijk komen er bekende boodschappen in terug, zoals voldoende water drinken, minstens vijf porties groenten en fruit per dag eten, regelmatig bewegen en de voorkeur geven aan volkoren of halfvolkoren producten.

Maar daarnaast wordt aangeraden om de consumptie van vlees en beleg (behalve gevogelte) te beperken tot maximaal 500 g per week en om meer peulvruchten en ongezouten noten te eten. Qua drank is alleen water uiteraard onmisbaar. Gesuikerde dranken (waaronder vruchtensap), wijn, bier en andere alcoholhoudende dranken zijn te mijden.

Voor het eerst wordt ook rekening gehouden met de milieupact. Zo wordt aangeraden om de voorkeur te geven aan bulkproducten, seizoensproducten, korte keten en duurzame productie waarbij het gebruik van pesticiden wordt beperkt. Om de consument te helpen om gezondere voedingsmiddelen te kopen, is het gebruik van de Nutri-Score aanbevolen. Een voorbeeld dat navolging verdient.

**Bron:** Advies van de Hoge Gezondheidsraad betreffende de boodschappen in het kader van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan, juli 2018



## Kosten voor ambulancevervoer

# Vast tarief

**Vanaf 2019 betaal je altijd € 60 voor dringend ambulancevervoer.**

**Hoeveel kost een dringende ambulancerit?** Vandaag hangt dat grotendeels af van de afstand vanaf het vertrekpunt van de ambulance, niet vanaf de plaats waar de patiënt wordt opgehaald. Als er geen ambulance beschikbaar is, wordt er één verderop opgeroepen. In dat geval betaal je dus meer voor minder service, aangezien je er langer op moet wachten. Met andere woorden, twee ritten van hetzelfde ophaalpunt naar hetzelfde ziekenhuis kosten niet noodzakelijk evenveel.

**Vanaf januari 2019 betaal je altijd € 60**, ongeacht de afstand. Zelfs als een AED met elektroden moet worden gebruikt voor reanimatie, wat tot nu toe nog apart werd aangerekend. Dat vaste bedrag zal voortaan ook moeten worden betaald als de patiënt uiteindelijk niet wordt vervoerd, bijvoorbeeld omdat hij intussen overleden is of niet ernstig genoeg gewond blijkt om met de ambulance te worden vervoerd. Er wordt van die € 60 niets meer terugbetaald, maar toch zal de vereenvoudigde regeling in de meeste gevallen voordeliger uitvallen.

**De nieuwe regels gelden enkel voor dringend ambulancevervoer**, dit wil zeggen ambulanceritten naar het ziekenhuis omwille van dringende medische hulp waarvoor de ziekenwagen is opgeroepen via het noodnummer 112.

**600 000 producten verzameld**

**OPEN FOOD FACTS**

Die voedingsdatabank geeft een overzicht van de ingrediënten, de allergenen, de voedingswaarde en andere informatie op het etiket van meer dan 600 000 levensmiddelen van over de hele wereld. Om je te helpen betere keuzes qua voeding te maken.

Het is een open database die iedereen kan raadplegen en aanvullen.

Aarzel dus niet om nog meer Belgische producten toe te voegen op <https://be-nl.openfoodfacts.org>



## Vitamine D VANZELF GENOEG

**Vitamine D is belangrijk voor de botstevigheid** doordat ze helpt bij de opname van calcium uit de voeding. Maar zijn vitamine D-supplementen nodig? Nieuw-Zeelandse onderzoekers hebben de gegevens van 81 studies verzameld en vastgesteld dat vitamine D-supplementen geen enkel effect hebben op bv. het aantal breuken. De dosis vitamine D maakt helemaal niet uit en supplementen lijken evenmin de botdichtheid te verhogen. Volwassenen die in goede gezondheid verkeren en nog mobiel zijn, hebben dus geen supplementen nodig. Het volstaat om evenwichtig te eten, voldoende te bewegen en je 15 tot 30 minuten per dag aan het zonlicht bloot te stellen.

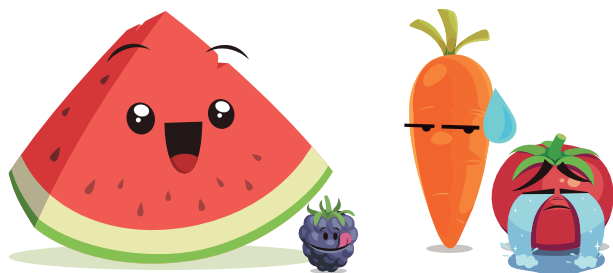
**Supplementen kunnen wel nuttig zijn** voor bv. ouderen die niet veel buiten komen, kinderen onder de 4 jaar, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, patiënten met een chronische nierziekte en mensen met een donkere huid.

**Bron:** The Lancet Diabetes & Endocrinology, oktober 2018



## Verkoop van versproducten in België

# Minder groenten



In 2017 kocht de Belg iets minder groenten, maar een ietsje meer fruit.

**Gemiddeld aten we vorig jaar 38,1 kg groenten.** Dat was ongeveer 1 kg minder dan de jaren voordien. Mogelijk heeft dit te maken met de stijging van de prijzen. De gemiddelde prijs per kg steeg van € 2,44 in 2016 naar € 2,51 in 2017. De verkoop van bioproducten nam nog steeds toe, maar minder sterk dan 2016.

**Wat fruit betreft, is de omgekeerde trend merkbaar.** Zo aten we vorig jaar 47 kg fruit per persoon, ongeveer 400 g meer dan in 2016. Hier liet de prijsstijging van gemiddeld 4 % zich dus niet voelen. Vooral blauwe bosbessen, braambessen, watermeloen, frambozen en abrikozen zijn steeds meer in trek.

**Tomaten blijven de favoriete groente van de Belg.** Gemiddeld verorberen we 5,7 kg per jaar. Op de tweede plaats komen wortelen en op de derde uien. Op het gebied van fruit eten we vooral graag appels, in het bijzonder Jonagold. Daarna volgen bananen (die het steeds beter doen), appelsienen, mandarijnen en peren.

**Nagenoeg alle gezinnen kopen groenten en fruit,** met weliswaar verschillen naargelang van de leeftijd. Terwijl jongeren een voorkeur hebben voor tomaten, wortelen, paprika's, appels, bananen en meloenen, houden ouderen meer van witloof, prei, kolen, appelsienen, peren en perziken.

**De meeste verse groenten en fruit worden nog altijd in de supermarkt gekocht (48 %).** Het tweede belangrijkste verkoop-punt zijn de hard discounters, vóór de markt, de groenten- en fruitwinkels en de directe verkoop.

**Bron:** Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM)



## Synthetische herbiciden

# VERBOD VOOR PARTICULIEREN

Het al langer aangekondigde KB betreffende het verbod op bepaalde herbiciden voor niet-professionele gebruikers is eindelijk gepubliceerd. Synthetische herbiciden bevatten een werkzame stof van chemische oorsprong. Voortaan mogen alleen nog herbiciden met een laag risico of die uitsluitend werkzame stoffen van natuurlijke oorsprong bevatten, worden verkocht aan en gebruikt door particulieren. Ook meststoffen die herbiciden bevatten, vallen onder het verbod.

Sinds 6/10/ 2018 zijn de verkoop en het gebruik van synthetische bestrijdingsmiddelen voor alle soorten onkruid (totaalherbiciden, voornamelijk op basis van glyfosaat) verboden voor niet-professioneel gebruik.

Herbiciden tegen specifiek onkruid (selectieve herbiciden, vooral bedoeld voor het gazononderhoud) mogen niet meer worden verkocht vanaf 1/1/2019 en niet meer worden gebruikt vanaf 1/1/2020.

**Bron:** FOD Volksgezondheid