

## Andere kleur van pillen

**Mijnheer P. is verbaasd dat het geneesmiddel dat hij al jaren neemt, plots een andere kleur heeft. Zonder dat iemand hem heeft verwittigd ...**

Al jaren neemt onze lezer elke dag een pilletje Inderal, een geneesmiddel op basis van propranolol ter behandeling van bepaalde hartaandoeningen. Dit zijn normaal gezien witte pilletjes met de merknaam erin gedrukt. Maar toen hij onlangs aan een nieuwe doos begon, merkte hij dat ze nu roze waren en geen merknaam droegen. Dat verbaasde en verontruste hem enigszins. Hij vroeg een verklaring aan zijn apotheker. Die opperde dat het geneesmiddel misschien niet meer voorradig was in België en daarom was besteld in een ander land, waar het er anders uitziet.

Onze lezer ging nogmaals te rade bij een andere apotheker, maar die bleek niet eens van de verandering op de hoogte. In feite had de apotheker zijn klant wel degelijk kunnen (en moeten) inlichten over de uiterlijke verandering van het geneesmiddel. De apothekers waren hierover immers op voorhand door de fabrikant ingelicht o.a. via een brief van de Algemene Pharmaceutische Bond. Het is de taak van de apotheker om zulke informatie dan te communiceren aan de eindgebruiker, de patiënt die zijn geneesmiddel komt halen. Dit om te voorkomen dat die zich onnodig ongerust maakt en ook om de kans op vergissingen te verkleinen. Sommige patiënten nemen meerdere geneesmiddelen, wat op zich al de kans op vergissingen vergroot. ❤️



## ONZE ARTSEN GEVEN ANTWOORD

### Het gedroomde slaapmiddel?



**Mijnheer C. vraagt onze mening over het nieuwe slaapmiddel Sleepyl.**

Sleepyl is geen geneesmiddel, maar een zogeheten "voedingssupplement". Het kost ongeveer € 16 voor 40 capsules. Aanbevolen dosis:

2 capsules in de avond, goed voor de aanvoer van 0,296 mg melatonine, 500 mg valeriaan, 182 mg hop en 1,022 mg vitamine B6.

Volgens de reclame draagt vitamine B6 bij tot de goede werking van het zenuwstelsel. Dat klopt, maar bij de Belgische bevolking bestaat er geen echt tekort aan vitamine B6. En het is allesbehalve bewezen dat een beetje B6 innemen voor het slapengaan de nachtrust ook maar enigszins bevordert.

Valeriaan en hop staan van oudsher bekend om hun "slaapverwekkende" werking. Als je de volkswijsheid gelooft, des te beter. Maar echt wetenschappelijk bewezen is het niet. De studies laten meestal te wensen over, leveren soms vrij tegenstrijdige conclusies op en duren zelden langer dan enkele weken. Pessimisten zullen zeggen dat noch valeriaan, noch hop (noch een combinatie van beide) een bewezen effect hebben, optimisten dat de bestaande studies een bescheiden werking suggereren.

Wat melatonine betreft, zijn er maar heel weinig gecontroleerde studies die een slaapbevorderend effect ondersteunen. Voor voedingssupplementen op basis van melatonine staat de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) twee claims toe: "helpt bij het verlichten van de ervaringen van jetlag" vanaf 0,5 mg per dosis en "draagt bij tot de vermindering van de tijd nodig om in slaap te vallen" vanaf 1 mg. Volgens de EFSA kan 1 mg ervoor zorgen dat je gemiddeld ... 7 minuten sneller inslaapt dan wanneer je een placebo zou nemen. Maar Sleepyl voert slechts 0,296 mg per inname aan. De melatonine in Sleepyl is dus louter een verkoopargument.

Wat de reclame ook laat uitschijnen, de kans dat Sleepyl je bij echte slaapproblemen helpt, lijkt ons vrij klein. ❤️

Zit je ook met een vraag? Bel onze artsen op het nummer 02 542 33 94.

# Krijgen wieler- toeristen vaker prostaatkanker?

Mijnheer R. vraagt zich af of er studies bestaan naar het verband tussen wielrennen en prostaatkanker. Het valt hem op dat steeds meer fervente fietsers daarmee te kampen krijgen.

Verhoogt frequent fietsen het risico op prostaatkanker? Voor zover we weten, zijn er geen studies waaruit dit blijkt. We hebben enkel weet van een Brits onderzoek uit 2014, dat destijds nogal wat stof deed opwaaien. De onderzoekers stelden dat mannen meer risico liepen op de diagnose van prostaatkanker naarmate ze meer tijd op de fiets doorbrachten. Die conclusie moet echter met een korrel zout worden genomen. De gegevens waren verzameld via een enquête bij 5 000 fietsers. Het risico op prostaatkanker werd berekend op basis van de gegevens van de 2 027 deelnemers ouder dan 50 jaar (voor die leeftijd is prostaatkanker uiterst zeldzaam). Slechts 36 deelnemers (1,7 %) verklaarden dat er prostaatkanker bij hen was vastgesteld (terwijl men meer zou verwachten). Op basis van zo'n beperkt aantal gevallen een verband leggen met de fietsduur, is dan ook niet betrouwbaar. Er zijn nog andere redenen waarom de studie uiteindelijk niets bewijst. Het is zelfs goed mogelijk dat fietsen het risico op kanker *verlaagt*. Volgens sommige studies zou de druk van het zadel niettemin een invloed hebben op het PSA-gehalte in het bloed. Een verhoogd gehalte van het prostaatspecifiek antigeen, dat bij alle mannen aanwezig is, kan inderdaad op prostaatkanker wijzen, maar evengoed op een ander, volstrekt goedaardig probleem. In de uren en dagen na het fietsen zou het PSA-gehalte verhoogd zijn. Maar er zijn ook studies die suggereren dat het eveneens stijgt na elke ejaculatie. Toch heeft niemand ooit beweerd dat je van vrijen kanker krijgt! Wat ons betreft, is er dan ook geen reden tot ongerustheid. ♥



## test gezond

Deze index bevat de artikels die zijn verschenen vanaf nr. 128 t.e.m. nr. 147.

	nr.	jaar		
<b>A</b>			Kennelhoest	144 18
Agavesiroop	146	18	Kinderobesitas	131 16
Alcohol	130	15	Kinderziekten	142 17
Allergenen (mystery shopping)	142	17	Kinesitherapie (onderzoek)	135 16
Allergieën: desensibilisatie	128	15	Koken met restjes	143 18
Alzheimer	133	16	Koorts	143 18
Aneurysma	129	15	<b>L</b>	
Antibiotica	130	15	Lactose-intolerantie	135 16
Anticellulitiscrèmes	144	18	Luchtvervuiling	130 15
Antiteekproducten	145	18	Luiercrème	134 16
Antitransparanten	129	15	<b>M</b>	
<b>B</b>			Maagverkleining	146 18
Ballonnen: nitrosamines	128	15	Magistrale bereidingen (onderzoek)	131 16
Biosimilars	146	18	Melk	134 16
Blauwe plekken	146	18	Migraine	133 16
Bodemvervuiling	147	18	Migratie in voeding	130 15
Brillenglazen	128	15	Milieuvervuiling	133 16
Burn-out	147	18	<b>N</b>	
Burn-outcoaches	145	18	Nanotechnologie	146 18
<b>C</b>			Nekpijn	144 18
Check-up	143	18	Nierstenen	129 15
Chemische stoffen in kleding	146	18	Noten	147 18
Chronische pijn	135	16	<b>O</b>	
<b>D</b>			Olie	145 18
Depressie	142	17	Online-apotheken	142 17
Derde betaler	130	15	Oogontschminkers	143 18
Drinktips (sporters)	134	16	<b>P</b>	
Droge-ogensyndroom	132	16	Patiëntenportaal	146 18
Droogkuis	131	16	Patiëntenrechten (onderzoek)	134 16
<b>E</b>			Pensioen	143 18
Eczeem	142	17	Pijnkliniek	132 16
E-sigaret	132	16	POP's	142 17
E-health	134	16	Premenstrueel syndroom	147 18
Eierstokcysten	134	16	<b>R</b>	
Emotioneel eten	134	16	Reflux	145 18
<b>F</b>			Rodegijstrijt	128 15
Farmabedrijven	130	15	<b>S</b>	
Fitnesscentra	128	15	Schoolmaaltijden	129 15
Flebitis	128	15	Slaap- en kalmeermiddelen	131 16
<b>G</b>			Snacks voor kinderen	147 18
Gedragstherapie	133	16	Sportdrink	147 18
Geneesmiddelen:			Suiker	134 16
– beschikbaarheid	129	15	Supplementen	132 16
– betaalbaarheid	133	16	Supplemententeller tandarts	143 18
– concurrentievervalsing	144	18	<b>T</b>	
– en voeding	143	18	Tandartskosten	142 17
– nut	132	16	Tinnitus	142 17
– zeldzame ziekten	134	16	<b>U</b>	
Glaucoom	131	16	Urine-incontinentie	143 18
<b>H</b>			<b>V</b>	
Haarverf	147	18	Vaccinaties	147 18
Hartfalen	146	18	Vaginale infecties	132 16
Hoest	131	16	Veggieburgers	144 18
Hoorapparaten	130	15	Vezels	128 15
HPV-vaccin	142	17	Vleestaks	144 18
Huisapotheker	143	18	Voeding:	
Hydraterende crème	135	16	– beleid	132 16
Hypertensie	134	16	– etikettering	131 16
<b>I</b>			– gezonde voeding	133 16
Insecticiden	133	16	– loze beweringen op etiket	143 18
Instinct	132	16	– porties	135 16
Intieme hygiëne	135	16	– voedselinspectie	146 18
<b>J</b>			Vroegtijdige zaadlozing	130 15
Jodiumtabletten	145	18	<b>Z</b>	
Junkfood	132	16	Zelfmedicatie	144 18
<b>K</b>			Zelftests	144 18
Kaalheid	145	18	Ziektefondsen	133 16
Kanker:			Ziekenhuishygiëne	131 16
– behandeling	135	16	Zittend leven	144 18
– darmkanker	131	16	Zonnemelksprays	145 18
– immuuntherapie	145	18	Zuurdesembrood	142 17

Voor een kopie van deze artikels of om een volledig nummer te bestellen:

Test Aankoop, Hollandstraat 13, 1060 Brussel, Tel.: 02 542 32 00