

april/mei 2019

Hoofredacteur Frank Demets

Eindredactie Karel Jooken, Philippe Tomberg

Redactie-assistente Jedidja Tack

Werken mee aan dit nummer Stéphanie Bonnewyn,

Katleen Bombaert, Sandrine Bouhy, Letizia Ceragioli,

Ralph Clinckers, Nathalie De Cock, Carine Deschamps,

Stefan Dewitte, Katleen Dillen, Birgit Janssen, Muriel Hertens,

Stéphanie Labis, Sigrid Laurysen, Ann Lievens,

Gwendolyn Maertens, Jeroen Plessers, Katrien Renders,

Christian Rousseau, Maurice Vanbellinghen, Martine Van Hecke,

Daisy Van Lissum, Gitte Wolput

Lay-outcoördinatrice Ranja Spaens

Art specialist Daniel Garrido y Altamirano

Technical specialist publications Stéphane Marfoutine

Fotoredactie Patrick Guillou

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

Jean-Philippe Goossens, Doriane Kaket, 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: € 59,40

Domiciliëring: € 4,95/maand

Losse nummers worden verkocht tegen de prijs vermeld op de cover.

Niet voor commercieel gebruik

Elke weergave, aanhaling of gebruik met

reclamedoeleinden 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 Duurzaam dieet • QR-code voor medicijnen • Stoppen met roken • Supplementteller • Terugbetaling geneesmiddelen • Pilvrije week • Vitamine D • Vezels • HPV-vaccinatie • Rodegistrjst

8

IN DE KIJKER

MELKDESSERTS Rijstpap of chocolademousse? Met de Nutri-Score is de keuze snel gemaakt.

12

DOE-HET-ZELFCOSMETICA De hype heeft niet alleen voordelen.

15

ZIEKENFONDSEN Wij helpen je online het beste te kiezen.

16

COVERSTORY

SHAMPOOS Geen enkele kan beschadigd haar herstellen, maar ze reinigen wel goed.

20

PARKINSON Een multidisciplinaire aanpak is noodzakelijk.

24

ALLERGISCHE RINITIS Het pollen seizoen is volop bezig. Gelukkig bestaat er medicatie.

27

TANDZORG Eén Belg op de tien gaat nooit naar de tandarts.

31

WEBSHOP GENEESMIDDELEN Leer het kaf van het koren te scheiden, want sommige sites zijn bedrieglijk.

32

BLAUW LICHT Vijf misverstanden doorprikt.

34

GENEESMIDDELENBEWAKING In vergelijking met sommige buurlanden loopt België achterop.

38

OP DE VALREEP

JOUW VRAGEN

Nood aan vitamine B12 • Paingone-pen • Beschikbaarheid geneesmiddelen • Vervallen geneesmiddelen



4



12

20



27





8



16
24



**Duur
betekent
niet per
se aange-
naam in
gebruik**



32



Karel Jooker
eindredacteur

Geen haar beter

Je moet tegenwoordig geen laborant zijn om te achterhalen hoe je zelf een shampoo, deodorant of gezichtscrème kunt samenstellen. Het internet bulkt van de recepten en misschien trekt het voordeel van verpakkingsvrije producten de doe-het-zelver in jou ook wel over de streep. We willen geen spelbreker zijn, maar de analyse van onze Franse collega's plaatst toch een paar belangrijke kanttekeningen bij de hype van de zelfgemaakte cosmetische producten.

Zo moet je eigen brouwsel natuurlijk niet aan de wettelijke vereisten voldoen die commerciële cosmetica wel moeten naleven. En wie een allergie heeft, kan ook maar beter opletten met de ingrediënten die hij of zij verwerkt. Geurstoffen en essentiële oliën, die in talloze huisrecepten staan vermeld, kunnen het immuunsysteem van allergiegevoelige personen op hol doen slaan. Nog een minpunt, wie denkt veel geld uit te sparen door verzorgingsproducten te bereiden, is eraan voor de moeite. Het benodigde materiaal en de ingrediënten doen de prijs in die mate oplopen dat van besparingen geen sprake kan zijn. En als klap op de vuurpijl vonden de proefpersonen in de Franse studie de gebruikservaring van de huisgemaakte cosmetica minder goed tot zelfs rampzalig in vergelijking met de commerciële varianten ...

Ook in onze test van commerciële shampoos in dit nummer zakten sommige producten voor gebruikservaring. Onze proefpersonen vonden met name de erg dure "natuurlijke" producten minder aangenaam. Dan is de conclusie snel getrokken. Want er zijn genoeg producten die je haar even goed reinigen, aangenaam in het gebruik zijn en je bovendien niet pluimen.