

Is er controle op voedings-supplementen?

De huisarts van mijnheer E. beweert dat voedingssupplementen van bij een supermarkt of drogist even goed zijn als deze van bij een apotheek en dat ze een grondige controle ondergaan. Klopt dat?

Voedingssupplementen staan onder controle van het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV). Het FAVV controleert of het middel effectief de ingrediënten bevat die worden vermeld op het etiket, of het geen schadelijke ingrediënten bevat en of de info en beweringen op het etiket correct zijn. Zo mag een voedingssupplement geen beweringen bevatten in verband met de preventie, de behandeling of de genezing



van bepaalde ziekten. De werkzaamheid wordt echter niet gecontroleerd. Dit in tegenstelling tot geneesmiddelen, waarvan de kwaliteit, werkzaamheid en veiligheid wel worden gecontroleerd door het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten vooraleer ze op de markt mogen komen. Het klopt dus dat de controle op voedingssupplementen niet verschilt naargelang van het verkooppunt. Hou hierbij wel in het achterhoofd dat sommige voedingssupplementen de werking van geneesmiddelen kunnen verstoren of gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken bij een onjuiste of overmatige inname. Vraag altijd eerst advies aan je arts.

Statines voor preventie van hart- en vaatziekten?

Mijnheer P. vraagt zich af of alle patiënten met verhoogde cholesterolwaarden in aanmerking komen voor een behandeling met statines.

Cholesterol is één van de risicofactoren van hart- en vaatziekten (hartinfarct, beroerte enz.). Statines (zoals atorvastatine, rosuvastatine en simvastatine) verlagen het cholesterolgehalte in het bloed en kunnen het risico op hart- en vaatziekten doen dalen bij wie nog niet eerder getroffen is door een dergelijke aandoening. Dit is aangetoond in meerdere studies. Maar statines kunnen ook ernstige bijwerkingen hebben, zoals spieraantasting, een verstoorde leverwerking, een verhoogde kans op diabetes of zenuwpijnen. Alhoewel deze bijwerkingen niet vaak voorkomen, vormen ze toch een serieus nadeel. Voor wie een hoog risico heeft op hart- en vaatziekten wegen deze nadelen niet op tegen de voordelen. Die patiënten komen dus in aanmerking voor een behandeling met statines. Je arts kan jouw risico op hart- en vaatziekten berekenen op basis van je leeftijd en risicofactoren zoals roken, diabetes, verhoogde bloeddruk, gemeten cholesterolgehalte, overgewicht en hoeveelheid lichaamsbeweging. Voor wie een laag risico heeft op hart- en vaatziekten, zijn de nadelen van statines echter groter dan de mogelijke voordelen. Statines zijn dan niet aangewezen. Om je risico op hart- en vaatziekten te doen dalen, is het essentieel om je levensstijl aan te passen, bijvoorbeeld door te stoppen met roken, gezonder te eten en meer te bewegen. Statines mogen dus niet routinematig worden voorgeschreven als primair preventiemiddel voor alle patiënten met "te hoge cholesterol". Informeer bij je arts naar de voor- en nadelen en de mogelijke alternatieven.





Is blauw licht van schermen dan tóch ongezond?

In TG 150 schreven wij dat blauw licht niet schadelijk is voor onze ogen. Mevrouw K. is in de war door een nieuw Frans advies om je blootstelling aan ledlampen met veel blauw licht te minimaliseren.

Blauw licht, afkomstig van o.a. schermen en ledlampen maar ook natuurlijk daglicht, heeft een slechte reputatie. Allerlei wetenschappelijke studies zouden bewijzen dat het cellen in het netvlies kan beschadigen, maculadegeneratie kan veroorzaken en onze slaap verstoort. Nochtans las je in ons magazine onlangs het tegenovergestelde: dat blauw licht geen reden is tot paniek of dure “beschermende” brillen. Dat artikel wekte veel reactie los, zeker nadat allerlei media in mei het rapport van het Franse agentschap voor voedsel, leefmilieu en gezondheid en veiligheid op het werk (ANSES) overnamen. Dat adviseerde om de blootstelling aan ledlampen met veel blauw licht te beperken wegens de mogelijke gevaren. Deze aanbeveling is echter gebaseerd op studies die bewijzen dat verlengde blootstelling aan blauw

licht schade veroorzaakt bij knaagdieren en primaten. Niet alleen werd in sommige van deze proeven veel intenser licht gebruikt dan wat van beeldschermen komt (zelfs natuurlijk daglicht straalt meer blauw licht uit dan onze schermen, die aan strikte wettelijke normen moeten voldoen), deze resultaten bij dieren mogen niet zomaar worden veralgemeend naar mensen. Dat blauw licht netvlies schade veroorzaakt bij nachtdieren met veel gevoeligeren ogen dan wij, betekent niet dat normale blootstelling bij mensen leidt tot maculadegeneratie. Als je toch last krijgt van je ogen wanneer je voortdurend naar een scherm kijkt, dan is dat vooral omdat je je oogspieren overbelast, niet door een zogenaamd fototoxisch effect. Je hoeft dus niet meteen naar de winkel te rennen voor een dure bril met blauwfilter. Belangrijker is dat je je ogen regelmatig rust gunt.

Wat is het verschil tussen maizena en maismeel?

Mevrouw D. las een artikel in een vrouwenblad waarin de termen maismeel en maizena als synoniemen werden gebruikt. Zij dacht nochtans dat er een verschil was.

Dat klopt. Maismeel wordt gemaakt van de hele vermalen maiskorrel, maiszetmeel (of maizena) wordt alleen gemaakt van het zetmeel uit de korrel. Het bevat geen eiwitten en vetten. Om maizena te maken worden de vetten en eiwitten weggewassen uit het maismeel, zo blijft puur zetmeel over en dat is bij uitstek geschikt om te binden. Je gebruikt het meestal voor sauzen of desserts. Zetmeel heeft als eigenschap op te zwellen en water te binden als het in water wordt gesuspenderd en vervolgens gekookt. Het voordeel van pure maizena als bindmiddel is dat het glutenvrij is (voor mensen met glutenintolerantie) en dat het de smaak van een gerecht niet aantast. (Mais)bloem of (mais)meel bevat naast zetmeel ook nog proteïnen en vet en is veel meer dan alleen bindmiddel. Het vormt een basis voor sauzen, taarten en koekjes en voor brood. Maismeel wordt vaak gebruikt voor het maken van glutenvrije patisserie en brood. Ook in de Amerikaanse en Mexicaanse keuken wordt maismeel vaak gebruikt voor typische gerechten. In Europa hebben we vooral geel maismeel, maar er bestaan ook witte en blauwe varianten respectievelijk afkomstig van witte of blauwe mais. Wit maismeel vind je vooral in Afrika of in de VS voor de witte variant van maïsbrood. Daarnaast heb je maïsgriesmeel, wat typisch wordt gebruikt om polenta te maken (Italië). Het is wat grover gemalen. Voor het maken van arepas of tortilla's worden nog andere varianten gebruikt.

