

december 2019/januari 2020

Hoofdredacteur Frank Demets

Eindredactie Karel Jooken, Philippe Tomberg

Redactie-assistente Jedidja Tack

Werken mee aan dit nummer Katleen Bombaert, Sandrine Bouhy, Ralph Clinckers, Evelyne Deltre, Katleen Dillen, Birgit Janssen, Muriel Hertens, Sigrid Laurysen, Ann Lievens, Gwendolyn Maertens, Jeroen Plessers, Sandra Racano, 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, Jean-Philippe Goossens, Doriane Kaket, Marijke Neckebroek, Daniel Oeyen, Marie Van den Broecke

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 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

PRIKBORD GEZOND Test Gezond krijgt prijs • Aardappelen en sport • ISDIN zonnecrème • Dokter van wacht • Mayonaise zero calorie • Optimisme • Huisdier en gezond hart • Nutri-Score in Duitsland • Chronische ziekten • Gezonde voeding

8

IN DE KIJKER

COVERSTORY

ZELFTESTS Wij trokken undercover naar een 100-tal apotheken en kochten er hiv- en darmkankertests.

12

TANDBEDERF Alles wat je moet weten om de strijd aan te gaan met tandplak, cariës enz.

15

YOGHURT Natuuryoghurt, kefir, Griekse yoghurt ... Wat is het verschil tussen al die soorten?

19

OVERMEDICALISERING Te veel zorg kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Beslis zelf mee en praat erover met je arts.

23

ANTIBIOTICA Wanneer ze absoluut niet nuttig zijn.

26

ZEEWIER Deze gezonde groente uit de zee verdient een grotere plaats in ons eetpatroon.

28

DIABETES Het is niet makkelijk te leven met suikerziekte. Wij belichten de aandoening.

32

VOEDINGSGEWOONTEN Denk jij dat je gezond eet? Waar hou je rekening mee bij je aankopen? Een enquête.

36

PAPIEREN VOORSCHRIFT Bereid je voor op wat er gaat veranderen.

38

OP DE VALREEP

JOUW VRAGEN

Elektrisch fietsen • foliumzuur • Movizin

39

INDEX



04



15



23



28



08



19

26



32



Karel Jooken
eindredacteur

Pilletje tegen te veel pillen?

Een vriend van me vertrekt nooit op reis zonder een koffertje vol geneesmiddelen en andere remedies. Praktisch natuurlijk voor het geval er iets gebeurt, maar toch heb ik me vaak vragen gesteld bij die grote lading doosjes en flesjes. Want is het echt nodig om bij het minste kwaaltje, puistje of ongemakje een behandeling op te starten? Is het bij uitbreiding écht een meerwaarde om zo snel mogelijk naar de arts te rennen en van hem of haar een voorschrift of een behandeling te eisen? En zijn de vele onderzoeken, screenings, scans en behandelingen wel altijd zo onvermijdelijk als zorgverleners ze willen doen lijken?

Onze bijdrage op blz. 19 gaat dieper in op deze overmedicalisering, de toepassing van behandelingen en tests of het gebruik van geneesmiddelen waar het niet echt nodig is. Nog afgezien van de financiële implicaties van al die zorg (want ja, ze kost de gemeenschap en de patiënten handenvol geld), kan dit teveel ook schadelijk zijn voor de gezondheid. Een klassiek voorbeeld is het veelvuldig onzinnig gebruik van antibiotica, dat ertoe heeft geleid dat de resistentie van sommige bacteriën zo groot is geworden dat infecties niet langer te genezen zijn. Maar ook op vele andere domeinen in de gezondheidszorg is niets doen soms beter dan ingrijpen.

Hoe kunnen we deze overconsumptie een halt toeroepen? Het is een gedeelde verantwoordelijkheid. Van artsen, medische industrie, overheid ... maar ook van de patiënt. Want wie bij de arts of in de apotheek om een middelje vraagt, zal er in de meeste gevallen ook één krijgen. Ik zal die vriend van mij voor onze volgende reis toch proberen te overtuigen minder bagage mee te nemen.

**Te veel
zorg kan
de ge-
zondheid
schaden**