

Is elektrisch fietsen ook gezond?

Mijnheer F. vraagt zich af of het klopt dat je minder inspanning levert wanneer je elektrisch ondersteund fietst dan wanneer je met een gewone fiets rijdt.

Gebruikers van een e-bike werken net zo goed aan hun conditie als personen die op een gewone fiets rijden. Dat blijkt uit een grootschalige internationale studie, gefinancierd door de Europese Commissie, waarvoor het verplaatsingsgedrag van 10 000 mensen zo'n twee jaar lang onder de loep werd genomen in zeven Europese steden, waaronder Antwerpen. Het onderzoek concludeert dat wie met een elektrische fiets rijdt, doorgaans een even grote fysieke inspanning levert als reguliere fietsers. De onderzoekers drukken die inspanningen uit in MET's ("metabolic equivalent of task"), maatstaf voor de hoeveelheid energie die een fysieke inspanning kost. Gewone fietsers verzamelen wekelijks gemiddeld 4 085 MET's, bij de e-fietsers is dat met 4 463 MET's zelfs wat meer. De verklaring: wie elektrisch rijdt, rijdt niet alleen vaker, maar legt doorgaans ook meer kilometers af dan zijn of haar steviger trappende medefietsers. De ondersteuning van de elektrische motor wordt daardoor gecompenseerd. Een gemiddelde elektrische fietstrip bedraagt 9,4 km, die met een gewone fiets 4,8 km. Dat komt onder meer omdat de e-bike een stevig aandeel heeft vergaard



in het woon-werkverkeer. De studie concludeert dat e-bikes moeten worden gepromoot als duurzaam en gezond transportmiddel. Voorwaarde is wel een aangepaste en veilige infrastructuur.

Hoelang foliumzuur bij zwangerschap?

Mevrouw L. vraagt zich af of het kwaad kan om foliumzuur te blijven innemen na het 1e trimester van de zwangerschap.



Foliumzuur is een vitamine die een rol speelt bij de ontwikkeling van hersenen en ruggenmerg bij een foetus, vooral tijdens de eerste 8 weken van de zwangerschap. Een tekort aan foliumzuur kan leiden tot afwijkingen bij baby's, zoals een open ruggetje of een hazenlip. Daarom krijgen vrouwen met een kinderwens de raad om dagelijks 0,4 mg foliumzuur in te nemen (4 mg voor vrouwen met een verhoogd risico), op z'n minst tijdens de eerste 8 weken van de zwangerschap. Een gezonde en gevarieerde voeding volstaat immers niet om de toegenomen behoefte aan foliumzuur tijdens de zwangerschap te dekken. Omdat vrouwen tijdens de eerste weken vaak niet weten dat ze zwanger zijn, kunnen ze het best met foliumzuur starten van zodra ze stoppen met anticonceptie en dit blijven innemen tot en met de 3e maand van de zwangerschap. Er zijn geen negatieve effecten op de foetus bij langdurige toediening van foliumzuur voor of gedurende de ganse zwangerschap, in de normale of hoge dosis. Slechts in zeldzame gevallen hebben vrouwen wat maag-darmproblemen zolang ze foliumzuur nemen. Bijgevolg is er geen enkel gevaar om foliumzuur gedurende de hele zwangerschap te blijven gebruiken.



Movizin tegen gewrichtspijn?

Mijnheer S. zag onlangs een paginagrote advertentie in de krant voor Movizin Complex. Hij vraagt zich af of dit product werkelijk helpt bij gewrichtsproblemen.

Movizin Complex is een voedingssupplement. Volgens de fabrikant bevat het drie plantenextracten als werkzame stof die een bewezen, positieve werking zouden hebben op gewrichtsproblemen, namelijk hars van de boswelliaboorn, gember en rozenbottel. Volgens onze analyse is echter niet op overtuigende wijze aangetoond dat dit product beter zou werken dan een placebo bij patiënten met artrose. Voor elk van de werkzame stoffen werden er nochtans wel een aantal klinische studies gedaan, maar deze waren van onvoldoende kwaliteit. Bovendien werden de drie werkzame stoffen in geen enkele studie samen getest in dezelfde hoeveelheden als in Movizin. Ook qua veiligheid hebben we onze bedenkingen. Alhoewel er in de studies die wij terugvonden geen ernstige ongewenste effecten leken op te treden, weten we niets over

de veiligheid bij combinatie van de drie werkzame stoffen, wat de werking ervan zou kunnen wijzigen en het risico op bijwerkingen of allergische reacties doen toenemen. Als je toch geld aan dit product zou willen geven, let dan goed op voor de misleidende reclame. “Prijzen vanaf € 16,95 voor 180 tabletten” lezen we in de krantenadvertentie en op de landingspagina van het product. Als je doorklikt, blijkt deze prijs slechts geldig te zijn voor de eerste twee maanden, op voorwaarde dat je intekent voor de automatische tweemaandelijke levering van 180 tabletten voor € 33,95. De verzendingskosten van € 4,90 moeten hier ook nog worden bijgeteld. Als je éénmalig 180 tabletten wilt, betaal je € 49,85, wat bijna drie keer meer is dan de advertentie ons wil doen geloven. Wat ons betreft veel te duur voor een product waarvan de werking en veiligheid niet zijn aangetoond.

	nr.	jaar		
A			L	
Aambeien	149	19	Lactose-intolerantie	135 16
Agavesiroop	146	18	Lippenbalsem voor kinderen	149 19
Allergie	150	19	Lobby Test Aankoop	148 18
Allergenen (mystery shopping)	142	17	Luchtreinigers	148 18
Alzheimer	153	19	M	
Anticellulitiscrèmes	144	18	Maagverkleining	146 18
Antiteekproducten	145	18	Mantelzorg	152 19
Astma	148	18	Medische hulpmiddelen (grijze zone)	153 19
			Melkdesserts (Nutri-Score)	150 19
B			N	
Biosimilars	146	18	Nanodeeltjes	151 19
Blaasontsteking	152	19	Nanotechnologie	146 18
Blauwe plekken	146	18	Nekpijn	144 18
Blauw licht	150	19	Noten	147 18
Bodemvervuiling	147	18	O	
Bore-out	149	19	Olie	145 18
Burn-out	147	18	Omega 3-supplementen	149 19
Burn-outcoaches	145	18	Online-apotheken	142 17
			Oogontschminkers	143 18
C			Oordoppen	152 19
Cataract	149	19	P	
Check-up	143	18	Parkinson	150 19
Chemische stoffen in huis	149	19	Pensioen	143 18
Chemische stoffen in kleding	146	18	Pesticiden	153 19
Chronische pijn	135	16	POP's	142 17
Cosmetica (zelf maken)	150	19	Portaal Mijngesondheid	149 19
			Premenstrueel syndroom	147 18
D			Psychologische hulp: terugbetaling	148 18
Depressie	142	17	R	
Drankjes (Nutri-Score)	153	19	Reflux	145 18
			S	
E			Senioren: levenskwaliteit	148 18
Eczeem	142	17	Shampoo	150 19
			Slaapproblemen bij kinderen	148 18
G			Snacks voor kinderen	147 18
Gameverslaving kinderen	151	19	Spoeddiensten	151 19
Geneesmiddelen:			Sportdrank	147 18
– betaalbaarheid	149	19	Supplementeller tandarts	143 18
– concurrentievervalsing	144	18	T	
– dure geneesmiddelen	151	19	Tandartskosten	142 17
– en voeding	143	18	Tandzorg	150 19
– Europese prijsvergelijking	148	18	Tinnitus	142 17
– online kopen	150	19	U	
– veiligheid	150	19	Urine-incontinentie	143 18
– weesgeneesmiddelen	153	19	V	
Gezondheidsclaims op producten	152	19	Vaccinaties	147 18
			Vapeshops	153 19
H			Veggieburgers	144 18
Haarverf	147	18	Vleestaks	144 18
Handcrème	153	19	Voeding:	
Hart- en vaatziekten	151	19	– beter eten	151 19
Hartfalen	146	18	– loze beweringen op etiket	143 18
Homeopathie	151	19	– Nutri-Score	148 18
Hoorcentra	153	19	– porties	135 16
HPV-vaccin	142	17	– superfoods	148 18
Huisapotheker	143	18	– voedselinfectie	146 18
Hydraterende crème	135	16	Volkorenproducten	152 19
			W	
I			Wratten	151 19
Intieme hygiëne	135	16	Z	
			Zelfmedicatie	144 18
J			Zelftests	144 18
Jodiumtabletten	145	18	Ziektenfonds kiezen	150 19
			Zittend leven	144 18
K			Zonnecrème: welke soort van filter	152 19
Kaalheid	145	18	Zonnemelksprays	145 18
Kanker:			Zonnemelksprays SPF 50+	151 19
– behandeling	135	16	Zorginfecties	152 19
– immunotherapie	145	18	Zuurdesembrood	142 17
Kennelhoest	144	18	Zwemringen en zwembandjes	152 19
Kierngroenten	151	19		
Kinderziekten	142	17		
Kinesitherapie (onderzoek)	135	16		
Klinische proeven	152	19		
Knieprothese	153	19		
Koken met restjes	143	18		
Koken versus rauwkost	152	19		
Koorts	143	18		
Kruidengeneesmiddelen	151	19		

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

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