

februari/maart 2020

Hoofdredacteur Frank Demets

Eindredactie Philippe Tomberg

Redactie-assistente Jedidja Tack

Werken mee aan dit nummer Sandrine Bouhy, Maarten De Backer, Nathalie De Cock, Carine Deschamps, Katleen Dillen, Véronique Demierbe, Sophie Fluyt, Birgit Janssen, Ann Lievens, Paul Nies, Richard Motte, Jeroen Plessers, Katrien Renders, Daisy Van Lissum, Cécile Vrayenne, David Wiame, 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 voor bestellingen en abonnementen
02 542 32 32 voor advies, hulp en vragen
02 542 33 94 voor onze gezondheidslijn

Per e-mail: contact via www.testaankoop.be

Bijdragen Test Gezond (6 nummers per jaar)
1 jaar: € 59,76

Domiciliëring: € 4,98/maand

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

Niet voor commercieel gebruik

Elke weergave, aanhaling of gebruik met reclamedoelinden 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.

04

VINGER AAN DE POLS

PRIKBORD GEZOND Antibiotica • Hoestsiropen • Prostaatkanker • Zeldzame geneesmiddelen • Veggieburgers • Gluten • Koffie • Nutri-Score

08

IN DE KIJKER

BODYLOTIONS Verzorg je handen, huid en lippen in de winter. Wij testen 14 bodylotions voor jou.

12

HOMEOPATHIE Concrete maatregelen voor meer transparantie.

13

COVER STORY

APPS Helpen al die apps die claimen dat ze je gezonder doen leven en eten echt?

18

DIËTEN Tips van onze diëtisten om de feestten weg te vermageren.

20

BEROERTE Op reportage in de stroke unit van het UZ in Antwerpen.

24

GENETISCHE TESTEN Voordelen en nadelen van genetisch testen.

28

NUTRI-SCORE Je eet zo gezond als je zelf wilt eten.

31

WIEROOK Meer schadelijke stoffen dan in een sigaret.

34

MENINGITIS Zeven mythes ontcracht.

38

OP DE VALREEP

JOUW VRAGEN

Brainspotting • Zústo voor diabetici • Trommelvliesbuisjes • Borstkanker en soja



08



18



24

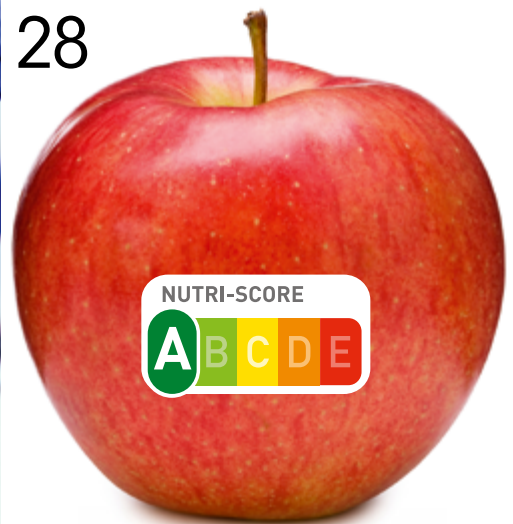


31

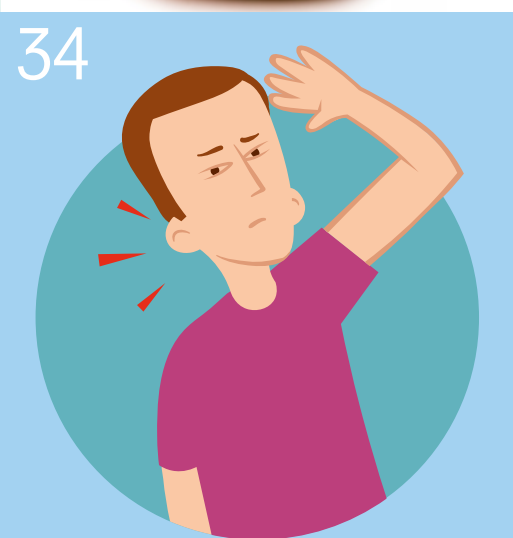


Delphine Mahieu
beroertecoach

20
28



**Apps zijn
helaas erg
makkelijk
te negeren**



Frank Demets
Hoofdredacteur

Zweepje

Een gezondheidsapp is leuk en soms zelfs entertainend, maar gezonder leven hangt toch vooral van jezelf af.

“Gefeliciteerd”, zei de diëtiste, terwijl ze me het scherm van haar smartphone liet zien. Het gaf mijn rapport weer van een behoorlijk actieve zaterdag. De cijfertjes onder de illustraties deden glunderen: 10,14 km gestapt voor een rondje golf dat vier uur geduurd had. 1.248 calorieën verbruikt. Een kleine 450 hoogtemeters overwonnen.

Meer nog dan de felicitaties, waren het de kleurige grafiekjes en het handige routekaartje die me deden zwellen van trots. Ik voelde me prompt helemaal klaar voor de kerstdis. Laat die extra oester maar komen, dacht ik.

De app was me maanden eerder aangeraden door een vriend. Het was een advies uit eigenbelang: hij moest vaker sporten van de dokter, maar slaagde er niet in om zichzelf te motiveren om de loopschoenen aan te trekken. De app, hoopte hij, zou hem een incentive geven omdat hij ook mijn prestaties via de app kan volgen. Als hij zag dat ik kilometers maalde en calorieën verbrandde, zou hij vanzelf naar de loop piste of het zwembad gedreven worden.

De app staat intussen enkele maanden op mijn telefoon te blinken, en stuurt automatisch rapportjes over mijn sportieve activiteit door. Tenminste, als ik mijn telefoon opgeladen heb voor het sporten, en als ik de gps-functie ingeschakeld houd, en als ik niet stomweg vergeet om mijn smartphone mee te nemen op sportieve uitstap – ik ben nogal slordig in die dingen. Geen flauw idee of het hem helpt, maar mij brandt het in elk geval niet vooruit. Volgens de rapportjes die ik toegestuurd krijg over zijn sportieve escapades, houdt de vriend ongeveer gelijke tred met mij. Maar de spontane gedachte dat ik best ook een extra sessietje zou gaan sporten, is me nog nooit overvallen omdat ik een van zijn rapportjes binnenkreeg.

Vrienden van ons lopen elke week minstens 17 km ter voorbereiding van een marathon. Het enige wat echt helpt als je er even geen zin in hebt, zeggen ze, is als er iemand in loopplunje aan je voordeur staat om je desnoods met bruut geweld mee te sleuren op het loopparcours. Zo zie ik het helemaal. Gezondheidsapps zijn leuk en vaak entertainend. Maar ze zijn ook erg makkelijk om te negeren: één druk op de knop legt ze het zwijgen op. Je moet je tot nader order toch vooral zelf opzweepen om meer te bewegen. Alle leuke grafiekjes om op sociale media te delen ten spijt.