

## Helpt brainspotting rij-angst overwinnen?

"Ik heb last van rij-angst, vooral op de autosnelweg. Mijn therapeut raadt brainspotting aan. Wat is dat, en werkt het wel?", vraagt een lezer zich af.

Brainspotting wordt gepromoot als een therapeutische methode om psychische klachten zoals angst, stress en verslavingen aan te pakken. De methode is gebaseerd op de theorie dat punten in ons gezichtsveld, zogenaamde brainspots, in verbinding staan met onverwerkte trauma's in de hersenen. Door in een bepaalde richting te blijven kijken en de aandacht te richten op wat zich vervolgens aandient, zou je bepaalde neurale circuits activeren en trauma's beter kunnen verwerken.

Dat is echter niet bewezen, in tegenstelling tot wat sommige therapeuten beweren. In de wetenschappelijke literatuur vonden we geen enkele degelijke studie die de doeltreffendheid van deze

therapie aantoont, noch de achterliggende theorie ondersteunt. Ons advies: verspil er je geld niet aan. Wie last heeft van rij-angst wendt zich beter tot een erkende gedragstherapeut die werkt met "exposure". Daarbij stelt een cliënt zich geleidelijk aan bloot aan angstaanjagende situaties. In tegenstelling tot brainspotting is dat wel een beproefde methode.



## Is Zùsto beter voor diabetici?



"Is de suiker-  
vervanger Zùsto  
geschikt voor  
patiënten met  
diabetes? Is  
het wel een  
betrouwbaar  
product?"

Zùsto is een zoetstof en dus een voedingsadditief. Het valt onder de Europese richtlijn van 2008.

Zùsto bevat 98 kcal per 100 g. Ter vergelijking: kristalsuiker bevat 400 kcal per 100 g, dus viermaal meer. De prijs van de zoetstof schommelt rond de € 10 per kilo.

Zùsto bestaat uit:

- oplosbare plantaardige vezels van maïs en cichorei, die voor een lage glycemische index zorgen (22 tegenover 70 bij kristalsuiker)
- de vulstof polydextrose, die ervoor zorgt dat Zùsto in dezelfde hoeveelheden gebruikt kan worden als suiker. Dat vergemakkelijkt het gebruik: een koffielepel Zùsto heeft dezelfde zoetkracht als een koffielepel suiker
- de zoetstoffen isomaltitol en erythritol
- de intense zoetstoffen sucralose en steviolglycosiden.

Dankzij de plantaardige vezels kun je Zùsto - in tegenstelling tot sommige andere zoetstoffen - gebruiken om te bakken, te karamelliseren en geleï te maken.

Zoetstoffen kunnen helpen om de inname van toegevoegde suikers te beperken en de bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Voor diabetici vormen ze dan ook een goed alternatief voor suiker.

Niettemin behoren de meeste voedingsmiddelen die zoetstoffen bevatten, tot de restgroep van de ongezonde producten in de voedingsdriehoek. Hoewel ze zijn bereid met zoetstoffen, zijn ze niet per se gezonder dan voedingsstoffen bereid met suiker. Ook hiervoor geldt dus: geniet ervan, maar met mate.



## Kan ik borstkanker krijgen van soja?

**"Ik ben vegetariër en consumeer veel producten op basis van soja. Klopt het dat soja borstkanker kan veroorzaken?"**

Soja bevat zogenaamde plantoestrogenen. Dat zijn stoffen met een chemische structuur vergelijkbaar met het vrouwelijke hormoon oestrogeen, maar met een veel zwakkere werking. Wetenschappelijke studies vonden een verband tussen een hoge inname van soja en een lager risico op borstkanker in Aziatische populaties. Maar dat verband werd niet gevonden in westerse populaties.

Later onderzoek suggereert zelfs dat een voldoende hoge consumptie van soja in de kindertijd bescherming zou kunnen bieden tegen borstkanker. Bij vrouwen die borstkanker gehad hebben, leidt soja niet tot meer kans op herval. Soja verhoogt het risico op borstkanker dus niet, er zijn zelfs aanwijzingen van het tegendeel. Al is er bijkomend onderzoek nodig om dat laatste te bevestigen.

Een dagelijkse consumptie van een of twee sojaproducten vormt dus geen probleem. Voedingssupplementen met soja zijn echter af te raden, omdat ze hoge dosissen plantoestrogenen kunnen bevatten, waarvan de veiligheid niet is aangetoond. Wie behandeld wordt tegen kanker en toch een dergelijk supplement wil gebruiken, bespreekt dit beter op voorhand met zijn arts.

## Trommelvliesbuisjes: een nuttige ingreep?

**Onlangs berichtten de media dat het plaatsen van trommelvliesbuisjes bij veel kinderen overbodig is. Een lezer vraagt hoe hij kan weten of zo'n ingreep bij zijn zoon wel nuttig is.**

Bij kleine kinderen met een "lijmoor" blijft er meerdere maanden vocht in het middenoor zitten. Vaak luidt dan de boodschap dat buisjes of diabolos in het trommelvlies geplaatst moeten worden om gehoorschade te voorkomen. Dat klopt niet helemaal: kinderen met een lijmoor die buisjes krijgen, horen alleen tijdelijk beter dan kinderen die geen buisjes krijgen. Na een jaar is er geen verschil meer tussen beide groepen, omdat de klachten bij kinderen zonder buisjes meestal spontaan verbeteren. Er bestaan ook geen degelijke studies waaruit blijkt dat kinderen door een lijmoor spraak- of taalproblemen of een leer- of ontwikkelachterstand zouden ontwikkelen. Bovendien zijn er risico's

verbonden aan buisjes, zoals voorbijgaand of chronisch loopoor, beschadiging van het trommelvlies, gehoorverlies, littekenweefsel of een blijvend gaatje in het trommelvlies. Bij welke kinderen kunnen trommelvliesbuisjes dan wel overwogen worden? Voornamelijk bij kinderen met vaak weerkerende acute middenoorontstekingen, die hierdoor erg ziek zijn, vaak antibiotica nodig hebben of niet genezen door antibiotica. De voor- en nadelen van buisjes moeten patiënt per patiënt afgewogen worden. Je kan ook gewoon afwachten en het gehoor van je kind om de drie tot zes maanden laten controleren. Als de klachten niet vanzelf verbeteren, kun je alsnog kiezen voor buisjes. Als je twijfelt, kun je ook bij je huisarts of een andere specialist te rade gaan.

