

april/mei 2020

**Hoofredacteur** Frank Demets

**Eindredactie** Pascal Laureyn, Philippe Tomberg

**Redactie-assistente** Jeditja Tack

**Werken mee aan dit nummer** Katleen Bombaert, Sandrine Bouhy, Ralph Clinckers, Nathalie De Cock, Katleen Dillen, Sophie Fluyt, Birgit Janssen, Muriel Hertens, Sigrid Laurysen, Ann Lievens, Gwendolyn Maertens, Jeroen Plessers, Sandra Racano, Sebastian Stevering, 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](http://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 reclaimedoeleinden 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.

**VINGER AAN DE POLS**

04

**PRIKBORD GEZOND** Gezondheidsanalfabetisme • Zonnebrandmiddelen • Frisdrank • Nutri-Score • Yoghurt • Bodylotions • Ontbijt • E-sigaretten • Vetten en suikers

**IN DE KIJKER**

08

**STRALING DOOR 5G** Geen reden tot paniek: er is geen wetenschappelijk bewijs dat deze straling gevaarlijk is.

**COVER STORY**

12

**NEPNIEUWS** Wij gingen op jacht naar misinformatie op het internet. Want fake news is slecht voor je gezondheid.

16

**LUIZEN** Welke methoden houden deze parasieten echt op een afstand?

18

**UURWISSELING** Interview: "Het winteruur is beter voor onze gezondheid".

21

**CONVENTIESTATUUT** Artsen moeten patiënten duidelijker informeren over hun statuut en hun tarieven.

22

**NUTRI-SCORE** Vegetarische en veganistische spreads zijn niet altijd gezonder.

26

**ZIEKENFONDSEN** Enquête: we zijn tevreden over onze mutualiteiten.

28

**LIPPENSTIFT** We onderzochten 11 lipsticks op chemische stoffen.

30

**PANIEKAANVALLEN** Intense angst is verlamrend. Hoe wordt het behandeld?

33

**OVERCONSUMPTIE** De Belg slikt bergen pillen voor banale maagklachten.

36

**BLEEKMIDDELEN** Wie wittere tanden wil, koopt best geen producten online.

**OP DE VALREEP**

38

**JOUW VRAGEN** Likeur tegen hoge cholesterol • Magnesiumsupplementen • Gehoorherstel • Nanocosmetica





12



Prof. dr. Olivier Mairesse en dr. Johan Newell, twee slaapdeskundigen

18



28



33

Hoog tijd om minder pillen te slikken

## ALLES WAT JE MOET WETEN OVER HET CORONAVIRUS



Bezoek onze website voor de nieuwste analyses over de risico's op je gezondheid en de gevolgen als je op reis vertrekt. Onze experts volgen de evolutie op de voet en beantwoorden alle vragen die je je zou kunnen stellen op: [testaankoop.be/corona](https://testaankoop.be/corona)



Pascal Laureyn  
eindredacteur

# De lokroep van kwakzalverij

Mazelen voorkom je beter met vijgen dan met vaccins; de farma-industrie houdt de remedie tegen kanker geheim; bananen met vlekken kunnen een hartstilstand veroorzaken óf verhinderen, naargelang de bron... Bijna dagelijks worden we om de oren geslagen met pseudonieuws dat even sensationeel als leugenachtig is. Online wonderdokters beloven ons een bovennatuurlijke gezondheid en verspreiden geruchten die het vertrouwen in de reguliere geneeskunde ondermijnen. Dat is niet onschuldig. Fake news kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid, en voor die van je gezin, wanneer je bijvoorbeeld voor alternatieve geneesmiddelen of therapieën kiest die niet werken.

Toen ik in Azië woonde, ben ik op zo'n fake news farm gebotst. Ik had een geheimzinnig aanbod gekregen voor een schrijfpdracht. Toen ik de anonieme werkplaats bezocht, zag ik in een slecht verlichte zaal tientallen jonge mensen als in een legbatterij nepnieuws produceren. Iedereen had zijn eigen specialisatie. De opdracht was om internetberichten te schrijven over geneesmiddelen die niet bestaan. Ik had geen medische kennis nodig, wel veel fantasie. Om gebakken lucht in dure potjes te verkopen. De schaal en de beloning voor dit werk tonen dat er veel geld rondklotst in de sector van geneeskundig bedrog, en daardoor groeit het aanbod. Dat bewijst ook een onderzoek van 2018. Zeven van de tien Facebook-berichten over gezondheid blijken misleidend of onjuist. Onze bijdrage op pagina 12 gaat hier dieper op in en geeft je tips om betrouwbare bronnen te herkennen en nepnieuws te ontmaskeren. Want je kan maar beter goed gewapend zijn tegen de truken van de oplichtersfoor wanneer je een kwaaltje googelt. Zelfs goedbedoelende journalisten laten zich soms vangen.

De job in de Aziatische leugenfabriek heb ik toen onmiddellijk geweigerd. Spelen met de gezondheid van mensen, dat doe je nu eenmaal niet.

**Fake news kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid, en voor die van je gezin.**