

A close-up photograph of a woman with dark hair, looking directly at the camera. She is holding a white tampon between her fingers, which are in focus. The background is a soft, out-of-focus grey.

Menstruatie

Hoe veilig zijn tampons?

De resultaten van onze laatste tampontest zijn geruststellend. Niettemin vinden wij dat de verpakking altijd hun samenstelling zou moeten vermelden. Net als duidelijke informatie over het toxischeshocksyndroom om verdere ongevallen te voorkomen.

Cécile Vrayenne en Carine Deschamps



Als het coronavirus één ding duidelijk maakt, is het wel hoe kwetsbaar we zijn. En hoe belangrijk gezondheidspreventie is. Niet alleen in een publieke, maar ook in een intieme context. Vrouwen kennen ongeveer 38 vruchtbare jaren. In die periode menstrueren ze ongeveer 65 dagen per jaar. In hun hele leven gebruiken ze dus maar liefst 10 000 tot 15 000 maandverbanden en tampons. Maar is het wel aan te raden om tampons te dragen? Waaruit zijn ze gemaakt en hoe veilig zijn ze eigenlijk? Op

die vragen zochten we een antwoord aan de hand van deze test.


Claims en samenstelling


Wij hebben 13 verschillende tampons getest. Op de verpakking staan vaak bepaalde claims, zoals “Eco certified”, “Oeko-tex”, “100 % biologisch katoen” enz. Maar wat betekenen die precies? De absorberende kern bestaat uit natuurlijke vezels of kunstmatige vezels. Die kern is gewikkeld in een niet-geweven omhulsel uit synthetische vezels dat rechtstreeks in contact komt met het lichaam. >

Tampons

	PRIJS	BESCHRIJVING				TESTRESULTATEN				EINDSCORE OP 100
		Prijs per stuk in €	Absorptievermogen	Met inbrenghuls?	Aantal per doos	Label	Score van testpanel	Efficiënte absorptie	Stevigheid van koordeje	
 O.B. ProComfort	0,16	Normal		24	Oeko-tex	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	93
O.B. Original normal	0,12	Normal		40	Oeko-tex	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	86
 KRUIDVAT Normal	0,05	Normal		32	PEFC	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	82
TAMPAX Compak Pearl	0,23	Regular	✓	18	Oeko-tex	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	75
DELHAIZE - Care Tampons Regular	0,05	Regular		32	PEFC	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★	72
SIEMPRE (LIDL) Normal	0,08	Regular	✓	32		★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	71
ECO BY NATY	0,26	Regular	✓	16	organic textile label	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	70
NATRACARE Cotton tampons	0,29	Regular	✓	16	organic textile label	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	70
CORA Compact normal	0,12	Normal	✓	20		★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	68
LOFT (ALDI) Normal a	0,08	Normal	✓	20	PEFC	★★★★	★★★	★★★★★	★★★	65
TAMPAX Compak	0,18	Regular	✓	22		★★★★	★★★	★★★★★	★★	49
TAMPAX Normal	0,11	Regular	✓	40	Oeko-tex	★★★★	★★★	★★★★	★★	45
BONI SELECTION (Colruyt) Compact normal	0,08	Normal	✓	32	PEFC	★★★★	★★★	★★★★★	★	24

OVER DEZE TEST

 de beste resultaten van de test

 de beste prijs-kwaliteitverhouding

- ★★★★★ zeer goed
- ★★★★ goed
- ★★★ redelijk
- ★★ zwak
- ★ slecht
- Topkwaliteit
- Goede kwaliteit
- Redelijke kwaliteit
- Slechte kwaliteit
- n.v.t. niet van toepassing

Aantal beoordeelde criteria **4**

Prijzen in **maart 2020**

Budget van deze test **€ 10 000**

De resultaten van de gebruikerstest zijn gebaseerd op een enquête bij **30** vrouwen



93 TOP-KWALITEIT
OB ProComfort
€ 3,80

VOOR Deze tampons behaalden onberispelijke laboresultaten en vielen erg in de smaak bij de testpersonen vanwege hun draagcomfort. Door de kartonnen verpakking en het gebrek aan een inbrenghuls is hun milieu-impact beperkt. Bovendien zijn deze – en de Natracare-tampons – de enige van de test die geen vezels verliezen.

ONZE MENING Uitstekend product, en bovendien niet de duurste.



82 GOEDE KWALITEIT
Kruidvat
€ 1,49

VOOR Deze tampons scoorden bij de gebruikerstest zeer goed voor het gebruiksgemak. Ze zijn sterk absorberend en voorzien van een stevig koordeje. Hun enige nadeel is een zeker vezelverlies. Beperkte milieu-impact vanwege de kartonnen verpakking met een label en het gebrek aan een inbrenghuls.

ONZE MENING Zeer goede tampons en bovendien de goedkoopste van de test (samen met Delhaize Care).

>
De fabrikanten zijn niet verplicht om de samenstelling te vermelden, maar doen dat soms wel spontaan.

Liefst een normale tampon

Alle tampons die wij hebben getest, vermelden op de verpakking de categorie "regular/normal" en een absorptieniveau van 2 of 3 druppels (6 tot 12 g bloed). In de meeste gevallen is dit type een verstandige keuze, omdat je dan verplicht bent om de tampon regelmatig te verversen. Dat is immers belangrijk om geen risico te lopen op het toxischeshoksyndroom, de zogenaamde tamponziekte (zie hiernaast). Wij hebben zowel tampons met als zonder inbrenghuls getest. De inbrenghuls heeft ook een invloed op het absorptievermogen. Een tampon met inbrenghuls is namelijk opgevouwen en zet na het inbrengen zowel in de lengte als in de breedte uit. Een tampon zonder inbrenghuls is daarentegen opgerold en zwelt enkel op in de breedte. Een tampon met inbrenghuls verliest wel meer vezels. Hoewel dat helemaal niet gevaarlijk is voor de gezondheid, mag de gebruiker dit wel weten.

We hebben geen pesticiden of gevaarlijke PAK's gevonden.

Geen gevaarlijke stoffen

Wij hebben de tampons onderzocht op de aanwezigheid van gevaarlijke chemische stoffen, meer bepaald pesticiden en polycyclische aromatische koolwaterstoffen (18 verschillende PAK's). Gelukkig stelden we geen enkel probleem vast op dit vlak.

Graag duidelijke informatie

Wij vinden dat de samenstelling van de tampons altijd duidelijk op de verpakking zou moeten worden vermeld. Ook met duidelijke informatie over het toxischeshoksyndroom, meer bepaald over de symptomen en de maximale draagtijd van de tampons. Door vrouwen systematisch te informeren, kunnen ongevallen in de toekomst hopelijk worden vermeden. ❤️



Frédéric Kridelka,
Diensthoofd
Gynaecologie-
Verloskunde van
het Academisch
ziekenhuis van Luik
(CHU).

Op 9 januari dit jaar is de 17-jarige Maëlle in ons land bezweken aan de gevolgen van het toxischeshoksyndroom (TSS). Deze zeldzame infectieziekte (in België minder dan 5 gevallen per jaar) kan ontstaan wanneer vrouwen een tampon of menstratiecup te lang inhouden, wat tot een ophoping van bloed in de vagina leidt.

Professor, wat is de precieze oorzaak van het toxischeshoksyndroom?

De ziekte wordt veroorzaakt door een exotoxine (TSST-1) dat geproduceerd wordt door bepaalde stammen van de *Staphylococcus aureus*, een bacterie. Door het langdurig inhouden van een tampon of menstratiecup wordt een broedplaats gevormd waarin de bacterie en de afgescheiden toxines zich gemakkelijk kunnen vermenigvuldigen. Wanneer ze in de bloedbaan terechtkomen, kunnen verschillende organen, zoals de nieren, de lever en de longen, beschadigd raken en zelfs uitvallen. Gelukkig is dat zeldzaam.

Kun je er erfelijke aanleg voor hebben?

Nee, het is het gevolg van een samenspel van factoren, waaronder de aanmaak van gevaarlijke toxines. De enige manier om je ervoor te behoeden, is door hygiënisch te werk te gaan: was je handen voor en na het inbrengen van een tampon of cup en verwissel deze om de 4 tot 6 uur.

Is TSS te behandelen?

Als de ziekte tijdig wordt herkend (de symptomen, zoals koorts en maag-darmklachten, worden immers vaak verward met die van griep of buikgriep, nvdr), kan ze doeltreffend worden behandeld met antibiotica. Maar als de diagnose te laat wordt gesteld en er orgaanfalen optreedt, is het mogelijk ongeneeslijk.

Vrouwelijke hygiëneproducten: afval en prijs*



Maandverband
100 kg afval -
€ 3 000



**Tampons
(met huls)**
60 kg - € 2 400



**Tampons
(zonder huls)**
30 kg - € 1 200



**Menstratie-
cup**
+/- 80 g - € 100

Vrouwelijke hygiëneproducten zijn niet-sorteerbare en niet-recycleerbare wegwerpartikelen. In de natuur vergaat maandverband pas na 20 jaar en een tampon na 10 jaar. Maandverband is het duurst en het meest vervuילend (*berekend op basis van 38 vruchtbare jaren, wat overeenkomt met 12 000 hygiëneproducten). De menstratiecup (4 gedurende een heel leven) is het beste voor de planeet en je portemonnee.