

Bakken en braden met welke margarine?

Onze lezer vraagt zich af of margarines mogen gebruikt worden voor bakken en braden. Zo ja, waarop moet je dan letten bij de aankoop?



Een goede vetstof om te bakken en te braden voldoet best aan volgende eisen:

- De vetstof moet minstens 54 % vetten bevatten om verhitting te weerstaan, anders gaat de kwaliteit achteruit.
- De vetstof mag niet meer dan 25 % verzadigde vetzuren bevatten: verkies daarom vloeibare producten voor bakken en braden, die bevatten altijd minder verzadigde vetzuren dan producten die vast zijn bij kamertemperatuur (bv. boter).
- De vetstof moet rijk zijn aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren en mag niet meer dan 45 % meervoudig

onverzadigde vetzuren (zoals omega 3-vetzuren) bevatten. Bakmargarine waarbij dat wel het geval is, kan namelijk gevoeliger zijn voor oxidatie, vooral als je er bij het koken en bakken geen goede praktijken op nahoudt.

Er zijn zeker margarines die voldoen aan deze voorwaarden en dus gebruikt kunnen worden voor bakken en braden in de pan. Dan gaat het meestal over gewone kwaliteitsvolle margarines, dus niet de margarines die verrijkt zijn met meervoudig onverzadigde vetzuren. Hou bovendien de temperatuur onder 180°C en laat de vetstof geen rook afgeven. Vergeet niet dat je ook op andere manieren lekker kan koken zonder vetstof: grillen, stomen, garen in de magnetronoven, papillot, bakken in een pan met anti-aanbaklaag enz. Door af te wisselen hou je je vetverbruik binnen de perken en varieer je ook qua smaak.

Globaal medisch dossier bij 2 artsen?

Een abonnee met 2 huisartsen heeft slechts bij één van hen een globaal medisch dossier (GMD). Ze vraagt zich af of de tweede huisarts haar kan verplichten om het GMD naar hem over te dragen.

Het GMD bevat alle medische gegevens van een patiënt (operaties, chronische ziekten, lopende behandelingen, enz.). Heb je een GMD bij een huisarts, dan moet je 30 % minder remgeld betalen voor elke consultatie bij die arts. Voor 75-plussers en chronisch zieken geldt die vermindering ook bij huisbezoeken. Een GMD aanmaken kost 31,61 euro per jaar, maar wordt volledig door je ziekenfonds terugbetaald.

Een andere (huis)arts kan je niet verplichten om het GMD naar hem over te dragen. Als patiënt heb je immers het recht op vrije keuze van de zorgverlener. Wees je er wel van bewust dat je dan geen recht hebt op de hogere terugbetaling bij deze arts. Bovendien zal geen van beide artsen, bij het nemen van medische beslissingen, rekening kunnen houden met alle details uit je dossier bij de andere arts.

Daarom raden wij aan om één huisarts te kiezen die het GMD beheert. Dit biedt zowel vanuit financieel als vanuit medisch standpunt de meeste voordelen. Wil je toch 2 huisartsen raadplegen, geef dan toestemming aan beide artsen om je gezondheidsgegevens in te kijken.



Bedreigt China aanvoer van onze medicijnen?

China monopoliseert de productie van geneesmiddelen. De risico's hiervan op gebied van kwaliteit, beschikbaarheid en prijs werden op een pijnlijke manier aangetoond tijdens de coronacrisis. Een kritische abonnee vraagt ons wat Test Aankoop daar aan doet.

Het klopt dat de productie van actieve bestanddelen voor geneesmiddelen, als gevolg van de vrije markt, grotendeels verschoven is naar lage loonlanden zoals China. Jammer genoeg zijn dit landen waarbij fabrikanten minder gebonden zijn aan milieuregels en wetgeving rond

arbeidsomstandigheden en het niet altijd even nauw nemen met de kwaliteit van hun producten. Dat zorgt voor een heel kwetsbare markt wat betreft continue beschikbaarheid en kwaliteit van geneesmiddelen. Hetzelfde geldt voor mondmaskers.

Het probleem van tekorten van geneesmiddelen is al een hele tijd een prioritair dossier voor Test Aankoop. We maakten in het verleden een aantal beleidsaanbevelingen over aan de minister van volksgezondheid en we zullen dat in de toekomst ook blijven doen.

Wat de kwaliteit van geneesmiddelen betreft, herinneren we ons onder andere het probleem met de santonen, die vervuild bleken te zijn met een kankerverwekkende stof. Als reactie daarop formuleerden we in 2018 aanbevelingen voor het federaal geneesmiddelenagentschap. Wij eisten en eisen nog steeds dat de procedures voor kwaliteitscontrole van geneesmiddelen en hun actieve stoffen eens grondig onder de loep worden genomen door een externe, onpartijdige instantie. Bovendien willen we meer openheid naar de consument in verband met de kwaliteitscontrole van firma's die actieve bestanddelen produceren. Het moet duidelijk zijn aan welke kwaliteitsvereisten deze firma's voldoen en wat de resultaten van de inspectierondes zijn.



Werkt elektronische spiertrainer tegen buikvet?

“Helpt een elektrostimulatiegordel om stevige buikspieren op te bouwen en buikvet weg te werken?” Deze vraag krijgen we regelmatig in ons callcenter.

Elektronische spiertrainers sturen zwakke elektrische impulsen naar je spieren. Ze bootsen als het ware de elektrische signalen na die door je hersenen naar je spieren gestuurd worden om deze te doen samentrekken.

Deze technologie is eigenlijk ontworpen in het kader van revalidatie of ter behandeling van bepaalde medische aandoeningen. Als spieren niet gebruikt (kunnen) worden, bijvoorbeeld door verlammingen, worden ze immers dunner en treedt er krachtverlies op. Door eindeloze herhalingen met een elektronische spiertrainer kan dit tegengegaan worden.

En wat met gezonde mensen? Het aantal studies daaromtrent is beperkt. Dagelijks gebruik van deze technologie gedurende meerdere weken zou de buikspieren in beperkte mate kunnen versterken en steviger doen aanvoelen. Hoe meer buikvet je hebt, hoe moeilijker de elektrische signalen echter tot bij je spieren geraken, dus hoe minder de stimulatie werkt, en hoe moeilijker het resultaat zichtbaar wordt. Bovendien is een six pack opbouwen, de buikomtrek met een aantal centimeters verminderen, vet verbranden of gewicht verliezen niet haalbaar zonder ook je dieet aan te passen en regelmatig buikspieroefeningen te doen. Als dat je doel is, is een elektrostimulatiegordel zijn geld niet waard. Regelmatig bewegen of trainen en op je voeding letten is doeltreffender en goedkoper. Zonder inspanning afvallen of de spieromvang vergroten is een reclameslogan maar kan in de praktijk dus niet.

