

oktober/november 2020

Hoofdredacteur Frank Demets

Eindredactie Pascal Laureyn, Philippe Tomberg

Redactie-assistente Jedidja Tack

Werken mee aan dit nummer Sandrine Bouhy, Ralph Clinckers, Nathalie De Cock, Véronique Demierbe, Katleen Dillen, Sophie Fluyt, Birgit Janssen, Sigrid Laurysen, Ann Lievens, Jeroen Plessers, Sandra Racano, Sebastian Stevering, Daisy Van Lisum, Gitta 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 Broucke

Verantwoordelijke uitgever Dominique Henneton

HOE ONS TE BEREIKEN

TEST AANKOOP 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

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.

VINGER AAN DE POLS

04

PRIKBORD GEZOND Dure geneesmiddelen • Samen aan tafel • Migraine • RSV • Ontstekingsremmers • Kombucha • Borstkanker • Textuur van voeding • Transvetzuren.

IN DE KIJKER

08

COVER STORY
MONDMASKERS GETEST Hoe maak je de juiste keuze? Wij zetten de meest doeltreffende maskers op een rij.

12

EIWITRIJKE VOEDING Laat je niet vangen door slimme marketingtechnieken, er zijn goedkopere alternatieven voor producten die "rijk aan eiwitten" zijn.

15

ANTIRIMPELCRÈME Verwacht geen mirakels, de door ons geteste crèmes leveren geen zichtbaar resultaat.

18

ZELFMOORDPREVENTIE Zelfdoding blijft een taboe. Nochtans kan een goed gesprek wonderen verrichten.

22

EETSTOORNISSEN BIJ KINDEREN Ouders focussen beter niet op kilo's, maar op gezonde eetgewoonten.

25

BLOEDARMOEDE IJzertekort, één op vier heeft er last van. Gelukkig is het gemakkelijk te verhelpen.

28

OPTIEKERS De beste service vindt de Belg bij de zelfstandige optiker, eerder dan bij grote ketens.

32

MYOCARDITIS Een ontstoken hartspier is een ernstige aandoening die fataal kan zijn. Maar de symptomen verschillen van persoon tot persoon.

34

STATINES 1,5 miljoen Belgen slikken cholesterolverlagende statines. Toch werken ze niet altijd.

OP DE VALREEP

38

JOUW VRAGEN Paracetamol • Volkorenmeel • Vaccinatie pneumokokken • Kruidensupplementen



08



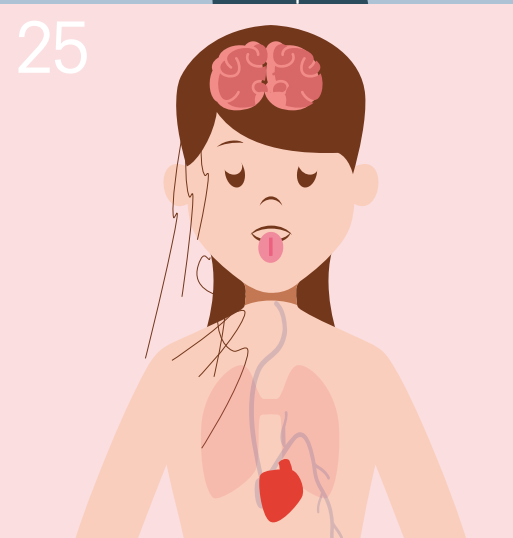
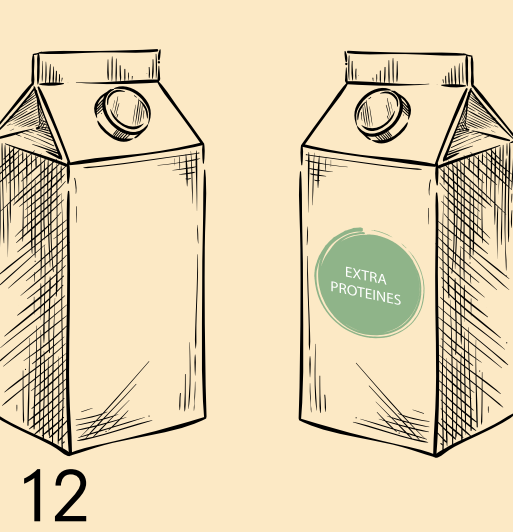
15



22



28



Pascal Laureyn
eindredacteur

Beter bemaskerd

Gezichtsverwarmende maskers met appgestuurde luchtreinigers en luidsprekers. Misschien iets voor mij, vroeg ik me af. Of liever een gouden snoetsluis op maat? Wie surft, die vindt. De maskermarkt ontwikkelt zich snel op het vlak van technologie en kletsboek. Sinds het duidelijk is geworden dat onbedekte ondergezichten nog even taboe blijven, zoeken consumenten naar alternatieven voor het banale wegwerpkapje. Het zijn hoogdagen voor wie van huisvlijt en handwerkjes houdt.

Hoe stijlvol en comfortabel ze ook kunnen zijn, niet alle maskers staan garant voor onze veiligheid. Ze moeten vooral zo veel mogelijk microscopische griezels tegenhouden, in beide richtingen. Om fictie van feiten te scheiden, hebben we 9 courante mond-en-neusbedekkingen zelf getest in het labo. De meest doeltreffende virusvangers vind je op pagina 8. Zo ben je beter bemaskerd wanneer je nog eens in iemand zijn gezicht ademt.

Een masker dragen is zorg dragen voor elkaar. Ook al is het soms onhandig en zet het een domper op ons zelfbeeld. Ik heb lang hetzelfde ongewassen masker gedragen, tot ik besepte dat die geur van dode musjes van mezelf kwam. Dat heet voortschrijdend inzicht. Zo weten we nu ook dat maskers op zichzelf geen pandemie zullen stoppen, maar samen met andere maatregelen kunnen ze ons uit de miserie helpen. Op onze website vind je alle tips, tricks & facts over maskerdracht: www.testaankoop.be/mondmasker. Want, *let's face it*, ze zijn morgen nog niet uit ons straatbeeld verdwenen.

Ik heb uiteindelijk gekozen voor een ontwerp van de Franse kunstenares Anne Sophie Cochevelou: een masker dat 'De Brakende Ballerina' heet. Dat zorgt voor sfeer in de supermarkt. Maar het is twijfelachtig dat ik met de haute-couture van de maskermode ook de volksgezondheid ga verheffen. Ik zal er een wegwerpkapje onder dragen.