

Kankerverwekkende stoffen in paracetamol?

Onze lezer heeft opgevangen dat pijnstillers met paracetamol kankerverwekkende stoffen kunnen bevatten en vraagt zich af of dat klopt.



Dat kan inderdaad. Journalisten lieten stalen van 3 partijen grondstoffen voor paracetamol analyseren, afkomstig van een grote Chinese producent. De 3 partijen waren vervuild met 4-chlooraniline (PCA). Deze stof zou bij proefdieren het genetisch materiaal kunnen beschadigen en hierdoor kanker kunnen veroorzaken.

Hoe groot is het risico voor de patient? Volgens het Europese geneesmiddelenagentschap kan je tot 6 vervuilde tabletten per dag slikken zonder gevaar; volgens het

Europese voedselagentschap is 1 pil per dag al te veel. Volgens toxicoloog Jan Tytgat (KULeuven) is het risico uiterst klein als je de maximale dosis (3-4 g per dag voor volwassenen) respecteert en het medicijn slechts gedurende een korte periode (1-2 weken) neemt. Paracetamol blijft dus de eerste keuze bij pijn en koorts, aangezien NSAIDs (ibuprofen, ketoprofen, enz.) meer kans op bijwerkingen geven.

Wij vinden dat de aanwezigheid van kankerverwekkende stoffen zo veel mogelijk moet worden vermeden en dat de burger hierover correct geïnformeerd moet worden. Daarom eisen wij al jaren een betere controle. Het Belgische geneesmiddelenagentschap heeft een onderzoek gestart en zegt dat er geen risico is voor de patiënt.



Is volkorenmeel wel gezond?

“Volkorenproducten zouden beter zijn voor onze gezondheid dan geraffineerde producten. Maar volkorenmeel bevat meer pesticiden dan geraffineerde witte bloem. Is dit dan eigenlijk wel zo gezond?” vraagt een abonnee zich af.

Een recente studie heeft inderdaad aangetoond dat volkorenmeel ongeveer dubbel zoveel residuen van pesticiden bevat als geraffineerde witte bloem. Maar in deze studie ging het om niet-biologisch geteelde producten. Voor biologisch geteelde bloem is de situatie echter anders: in witte biobloem en in volkoren biomeel was het pesticidengehalte vergelijkbaar. Bovendien was dit gehalte in beide bioproducten lager dan in niet-biologisch geteelde bloem.

Moeten we niet-biologisch geteeld volkorenmeel dan links laten liggen of overschakelen op witte bloem? Neen, die conclusie zou te ver leiden. Het pesticidengehalte in levensmiddelen uit de niet biologische landbouw moet, net als in de biolandbouw, voldoen aan wettelijk opgelegde maximumnormen, zodat onze gezondheid niet in het gedrang komt. Dus niet-biologisch geteeld meel, of het nu gaat om volkorenmeel of om witte bloem, houdt in principe geen gezondheidsrisico's in. Bovendien bevat volkorenmeel veel meer voedingsstoffen die de gezondheid bevorderen dan witte bloem. Volkoren producten zijn dus sowieso te verkiezen boven geraffineerde producten. Wil je echter zo veel mogelijk residuen van pesticiden in je voeding vermijden én tegelijkertijd profiteren van de gezondheidsvoordelen van volkorenproducten, dan kies je best voor biologisch geteeld volkorenmeel.

Vaccinatie pneumokokken zinvol?

Onze abonnee is 75 jaar maar verkeert in prima gezondheid. Hij vraagt zich af of vaccinatie tegen pneumokokken voor hem zinvol is.

Dat is het zeker en vast. De COVID-19 pandemie is jammer genoeg nog niet voorbij en zal de komende maanden leiden tot een extra belasting in de zorgsector. Daarom is het belangrijk om ziekten met gelijkaardige symptomen zo veel mogelijk te voorkomen. Op die manier vermijden we verwarring bij de diagnose van COVID-19 én houden we zo veel mogelijk ziekenhuisbedden vrij voor COVID-19 patiënten. Dat kan onder andere door risicogroepen te vaccineren tegen pneumokokken. Besmettingen met deze bacteriën komen immers vaak voor en kunnen leiden tot ernstige ziekten, zoals longontsteking, bloedvergiftiging of hersenvliesontsteking.

De Hoge Gezondheidsraad raadt volgende doelgroepen aan om zich te laten vaccineren: 1) volwassenen van 16 tot 85 jaar met een verhoogd risico op een pneumokokkeninfectie, zoals personen zonder milt of met een immuniteitsstoornis; 2) volwassenen van 50 tot 85 jaar met bepaalde andere aandoeningen, zoals diabetes, een rook- of alcoholverslaving, een chronische aandoening van hart, long, lever of nieren, of zenuw- en/of spierproblemen die leiden tot een verhoogd risico op verslikken; 3) gezonde personen tussen 65 en 85 jaar. Voor de details in verband met het optimale vaccinatieschema (het gaat om een combinatie van de vaccins Prevenar 13 en Pneumovax 23) kan je best je huisarts raadplegen. Omdat de vaccins samen ruim € 100 kosten en niet terugbetaald worden, stelt de Vlaamse regering ze dit jaar gratis ter beschikking voor wie in een woonzorgcentrum woont, net als het vaccin tegen de seizoensgriep trouwens.



Kruiden-supplementen om te vermageren?

Mevrouw A heeft een advertentie gezien voor het afslankproduct Vanefist Neo. Ze vraagt zich af of we de reclame mogen geloven?

Op de website vanefist-n.eu vind je enkel vage informatie over dit product. Het blijkt om een verpakking van 30 bruistabletten te gaan, waarvan je er 2 per dag zou moeten nemen. Het product zou verschillende werkzame stoffen bevatten, zoals Garcinia Cambogia, Bacopa Monnieri, Yerba Mate, groene koffie, niacine, vitamine E en panthotheenzuur. De exacte hoeveelheid van elk van deze stoffen en het werkingsmechanisme worden echter nergens vermeld. Klik je op een link voor meer informatie, dan kom je op een website waar professor Joost Fokken belooft dat je met behulp van dit wondermiddel 14 kilo kan vermageren op 28 dagen zonder je levensstijl aan te passen. Verder blijkt dat een

doosje van 30 bruistabletten maar liefst € 79 kost, mét korting dan nog.

Zoals we in ons aprilnummer (Test Gezond 156) en in ons augustusnummer (Test Gezond 158) al schreven: dit is te mooi om waar te zijn. Het gaat wederom om een valse advertentie voor een revolutionaire methode die werkt op 28 dagen. Een recente analyse van 54 klinische studies bij meer dan 4 000 volwassenen met overgewicht in verschillende landen ter wereld toonde trouwens aan dat er onvoldoende bewijs is dat kruidensupplementen zoals Garcinia Cambogia en Yerba Mate leiden tot meer gewichtsverlies dan placebo. Laat je dus niet ophichten.