

Gezondgids

● **Borstkanker**

Extra behandelingen niet altijd nodig bij 60-plussers

● **Kwantumkorting**

Onwenselijk voor zowel je portemonnee als je gezondheid

● **Een sterk lijf**

Regelmatig je spieren trainen verkleint het risico op ziektes



UIT DE SCHADUW

Koken met schimmels

Inhoud

Op de korrel

Suiker: er is al zo veel over geschreven. Over het verschil tussen van nature aanwezige en toegevoegde suikers en over de invloed ervan op je gezondheid. En toch kan ik nog met stomheid geslagen zijn als ik de cijfers tot me laat doordringen. Jaarlijks eten we gemiddeld zo'n 18 kilo toegevoegde suiker. Dat zijn 86 suikerklontjes per week, oftewel 12 klontjes van elk 4 gram per dag. Als je je realiseert dat 1 gram suiker gelijkstaat aan 4 kilocalorieën – let wel, 1 klontje telt dus 16 kcal – dan krijg je per dag bijna 200 kcal aan toegevoegde suikers binnen. Dat is gemiddeld een kleine 10% van wat je nodig hebt. Schokkend! Vooral omdat we het dan alleen maar hebben over de toegevoegde suikers. En die zitten met name in producten die je niet eens nodig hebt. Althans, niet voor je gezondheid. En wist je dat een teveel aan suiker kan zorgen voor vermoeidheid, buikpijn en hoofdpijn? Nog zo'n feitje. Het is dus eigenlijk maar goed dat er zo veel over suiker wordt geschreven. Ik doe al een tijd mijn best om de toegevoegde suikers uit mijn menu te schrappen. En die zitten in meer producten dan in snoep, koek en frisdrank. Het zou helpen als de fabrikanten eens ophouden met het verstoppertje van suiker onder al die 50 schuilnamen. Over schokkende cijfers gesproken.

Loes Harland
Hoofdredacteur
lharland@
consumentenbond.nl



24 van de cover



De kans dat een hoornaar je steekt is heel klein
► pag. 29



Vaccinatie tegen gordelroos wordt vanaf 2027 vergoed
► pag. 44

Rubrieken

4 Nieuws

Een selectie uit het laatste nieuws over voeding en gezondheid

29 Hier en daar

Consumentennieuws uit binnen- en buitenland

44 Hoe zit dat?

Antwoord op lezersvragen

Service

43 Extra voor lezers

Van de Consumentenbond

50 Contact en colofon

Het team achter de Gezondgids



► Lees de Gezondgids ook online via consumentenbond.nl/onlinelezen

8



Artikelen

8 Voeding of medicijn?

De term 'nutraceutical' is een samentrekking van *nutrition* en *pharmaceutical*. Wat doet het?

12 De zoete waarheid

Het lijkt lastig om te ontkomen aan toegevoegde suikers, maar het is niet onmogelijk. We helpen je.

14 Uitgesproken

Neuroloog Hans Carpay legt de harde feiten rond migraine op tafel. 'Er is wél wat aan te doen.'

24 Paddenstoelen

Hoe gezond zijn deze 'vruchten' van schimmels, en hoe kun je ze gebruiken in de keuken?

26 Verstopte neus

Met een spray bereik je je bijholtes beter dan met druppels. Maar niet elke spray is aan te raden.

32 Kwantumkorting

Bulkaanbiedingen zijn goed voor winkeliers en fabrikanten, maar niet voor je portefeuille en gezondheid.

36 Plantaardig eten

Ook met minder of geen dierlijke producten kun je een volwaardige maaltijd op tafel zetten.

40 Spiertraining

Met spierversterkende oefeningen kun je het verlies van spierweefsel vertragen.

46 Micronutriënten

Hoe weet je of je genoeg vitamines, mineralen en sporelementen binnenkrijgt, en kun je dat laten testen?

12



26



17



Borstkanker

18 Kort

Ouderen krijgen vaak minder agressieve soort

19 Achtergrond

Is die aanvullende behandeling wel nodig?

21 Feiten & cijfers

1 op de 3 vrouwen met borstkanker is 70-plus

22 Interview

Oncoloog Johanneke Portielje vertelt over de behandeling bij ouderen

Eerlijk is eerlijk

De Consumentenbond is er voor iedereen. Wij beschermen je tegen bedrijven die misleiden of misbruik maken van hun macht. Zo maken we de wereld een beetje eerlijker.

Wij maken geen winst, al onze inkomsten zetten we in voor ons werk voor consumenten. Zodat je de beste keuze kunt maken en krijgt waar je recht op hebt.


**Consumenten
bond**

Nieuws

over gezondheid, medicijnen en voeding

Goed om te weten



Alle negen de laagste prijs

Dit voorjaar telden we negen supermarktfomules die allemaal hetzelfde beloofden: de laagste prijs. Het betrof Aldi, Boni, Dirk, DekaMarkt, Hoogvliet, Lidl, Nettorama, Plus en Vomar. Omdat dit niet mogelijk is, vroegen we ze ermee te stoppen of om de belofte te onderbouwen met bijvoorbeeld onafhankelijk onderzoek. DekaMarkt en Plus lieten direct weten ermee te stoppen. Van Aldi, Dirk, Hoogvliet, Nettorama en Vomar verwachtten we dat ze dat dit jaar nog doen, zoals ze beloven. Deze supermarkten moeten hiervoor in en

rondom hun filialen veel aanpassen en dat kost tijd. In de tussentijd hebben we wel een advertentie van Aldi (dat zijn trostomaten 'nergens goedkoper' zouden zijn) voorgelegd aan de Reclame Code Commissie. Hier verwachten we eind oktober een uitspraak over. Supermarkt Boni beloofde ook te stoppen met de laagsteprijsbelofte, maar doet dat tot op heden niet. Lidl wel: die stopte vorige maand met zijn 'laagste prijs'-slogan. Eerder al, in 2023, stopten Jumbo en Picnic met hun 'laagste prijs'-beloftes.

Aderverkalking minder gevaarlijk dankzij medicijn

Onderzoekers van het UMC Utrecht werken aan een nieuw medicijn om slagaderverkalking stabiel te maken. Zolang die verkalking niet stabiel is, kan die openscheuren en zo hart- en herseninfarcten veroorzaken. Ook bij iemand die hart- en vaatmedicijnen gebruikt.

De onderzoekers ontdekten vijf soorten slagaderverkalking, waarvan er twee een hoog risico geven op infarcten. Bij slagaderverkalking ontstaan er verdikkingen in de binnenwand van slagaders. In deze zogenoemde plaques kunnen zich dode cellen ophopen die de plaque instabiel maken, waardoor die kan openscheuren. Witte bloedcellen kunnen de dode cellen opruimen, maar bij instabiele plaques lukt dat niet goed.

De onderzoekers zagen dat de aanwezigheid van een bepaald eiwit hieraan bijdraagt en ontwikkelden daarom een medicijn dat dit eiwit afremt. Om de effectiviteit hiervan te testen gaven ze het aan ruim 650 patiënten die een operatie moesten ondergaan waarbij plaques uit een vernauwde halsslagader verwijderd werden. Deze plaques bleken door dit medicijn minder gevaarlijk geworden te zijn. Het medicijn moet verder onderzocht worden voordat het mogelijk aan patiënten voorgeschreven kan worden. Het onderzoek is gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Circulation*.

Claims collageen verboden

Voedingssupplementen met collageen worden steeds populairder. Toch hebben ze onvoldoende wetenschappelijk bewezen effect. Dat weerhoudt verkopers er niet van om collageensupplementen in allerlei vormen aan te bieden en daarbij gezondheidsclaims te doen, zoals 'collageen helpt bij de gezondheid van botten en gewrichten' en 'collageen is goed voor het kraakbeen'.

De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) onderzocht 30 online verkooppunten van collageensupplementen en keek of daar dit soort onbewezen en verboden claims werden gedaan. Dat bleek het geval bij 25 verkooppunten. De webshops die verboden claims gebruikten, hebben boetes gekregen en moeten de teksten op hun website aanpassen. Collageen speelt een belangrijke rol bij de stevigheid en elasticiteit van huid, gewrichten, botten en bindweefsel. Hiervoor is het belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Het lichaam breekt deze eiwitten af tot aminozuren en vormt hiermee zelf het eiwit collageen. Ook voldoende vitamine C, koper en zink zijn hiervoor van belang. Een evenwichtig en gevarieerd gezond eetpatroon voorziet hier vaak al in.



Zorg zonder rompslomp

Voor een staaroperatie, nieuwe knie of pijnbestrijding kun je vaak snel terecht in een zelfstandige kliniek. Deze privé-klinieken, ook wel zelfstandige behandelcentra (ZBC's) genoemd, richten zich op een of enkele specialismen. Oogheelkunde loopt voorop: bijna een derde van de patiënten die naar een oogarts gaat, kiest voor een ZBC. Ook dermatologie, orthopedie en cardiologie zijn populair. Alleen, de zorgverzekeraars werpen obstakels op bij het afsluiten van hun contracten met de ZBC's. Zo komen nieuwe klinieken de eerste drie jaar van hun bestaan vaak niet in aanmerking voor een contract met een verzekeraar. Hoeveel klinieken er in Nederland zijn, is niet bekend. Maar de brancheorganisatie Zelfstandige Klinieken Nederland (ZKN) schat dat 50 tot 60% van de ZBC's zich bij hen heeft aangesloten. Van deze klinieken heeft slechts 45 tot 50% dit jaar een contract met alle zorgverzekeraars. De Consumentenbond vindt dit niet in de haak en wil dat de zorgverzekeraars meer ZBC's contracteren. Vooral omdat ze een oplossing zijn voor de lange wachttijden in reguliere ziekenhuizen. Wil je naar een ZBC, check dan op consumentenbond.nl/zorgverzekering of die kliniek een contract heeft met je zorgverzekeraar.



Bijwerkingennieuws

B12-tekort door maagzuurremmers

Na maanden tot jaren gebruik van maagzuurremmers, zoals omeprazol en pantoprazol, kan een tekort aan vitamine B12 ontstaan. De medicijnen worden gebruikt bij klachten als brandend maagzuur en maagzweren, omdat ze zorgen voor minder maagzuur. Waardoor het B12-tekort precies ontstaat, is niet bekend. Bij een vitamine B12-tekort kun je tintelingen in de vingers of voeten krijgen, net als problemen met je evenwicht. Ook duizeligheid, vermoeidheid en een verminderde concentratie of geheugen zijn bekende klachten. Als je te lang een vitamine B12-tekort hebt, kan dat ook leiden tot bloedarmoede. Het B12-tekort kan ook andere oorzaken hebben dan een langdurig gebruik van maagzuurremmers. Zo komt het vaker voor bij mensen die weinig of geen vis en vlees of andere dierlijke producten eten. En bij alcoholgebruik, darmaandoeningen en bij het gebruik van medicijnen, zoals metformine bij diabetes en colchicine bij jicht. Als je klachten hebt die kunnen wijzen op een vitamine B12-tekort, neem dan contact op met je arts. Die kan bepalen of je een tekort hebt en of een supplement nodig is om dat tekort aan te vullen. Met aanpassingen in je voeding kun je het tekort zelf verminderen. En soms besluit een arts de behandeling met maagzuurremmers te veranderen.

Wil je een bijwerking melden?
Dat kan op [Lareb.nl](https://lareb.nl)

De verkoop van producten met het keurmerk 'Beter Leven 3 sterren' steeg in 2024 met 11% ten opzichte van 2023

Bron: Wageningen University & Research

Milieu-impact beïnvloedt medicijnkeuze

Medicijnen kunnen op verschillende manieren het milieu beschadigen. Zo kunnen productie, verpakking en transport schade aan het klimaat veroorzaken. Daarnaast zijn sommige geneesmiddelen schadelijk voor de biodiversiteit als ze in het oppervlaktewater terechtkomen. Veel Nederlanders blijken bereid een duurdere variant van een geneesmiddel te kiezen als die milieuvriendelijker is. Onderzoekers van de Universiteit Utrecht legden ruim 4000 Nederlanders keuzes tussen verschillende geneesmiddelen voor. De grootste groep (55%) verkoos een milieuvriendelijk medicijn van €10 boven een medicijn van €5 met een hogere milieu-impact. De onderzoekers denken dat de impact op het milieu verminderd kan worden door patiënten beter voor te lichten over de milieueffecten van medicijnen, want de meeste patiënten gaven aan hier weinig kennis over te hebben.

Prijzen 2026

Een jaarabonnement op de Gezondgids stijgt in 2026 met €1 naar €41,50 voor leden en naar €45,50 voor niet-leden. Lees je de Gezondgids online? Dan krijg je 20% korting.

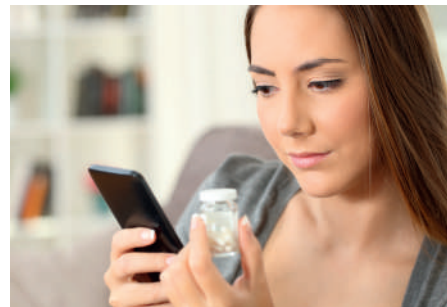
 **Consumenten
bond**

Regionale verschillen in artrosezorg

De artrosezorg die je krijgt kan afhangen van je woonplaats. Dat blijkt uit onderzoek van de NZa, de Nederlandse Zorgautoriteit. In de regio Tiel bijvoorbeeld worden zo'n 40% meer protheses geplaatst bij artrosepatiënten ten opzichte van het landelijk gemiddelde.

De NZa constateert dat artrosepatiënten op veel plekken onvoldoende conservatief worden behandeld, zoals in 2019 is afgesproken. Zo zou minimaal 75% van de patiënten vóór plaatsing van een knie- of heupprothese eerst fysiotherapie moeten krijgen. Die benadering heet *stepped care*: patiënten krijgen eerst een conservatieve behandeling in de vorm van voorlichting, oefentherapie, pijnmedicatie en leefstijladvies. Pas als dat onvoldoende effect heeft, volgt een verwijzing naar een specialist en eventueel een operatie.

De NZa gaat nu in gesprek met de betrokken zorgpartijen om het invoeren van *stepped care* bij artrose te bespoedigen, om zo onnodige ingrepen te voorkomen en de zorgkosten te beteugelen.



Toename aanbod illegale medicatie

De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) en het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) zien het illegale online aanbod van medicijnen toenemen. Bijvoorbeeld van geneesmiddelen voor de behandeling van obesitas of diabetes type II. Maar ook van doping, pijnstillers en erectiemiddelen. Het is onbekend of deze medicijnen echt en veilig zijn. Ze kunnen ernstige gezondheidsrisico's met zich meebrengen.

De IGJ ontvangt dagelijks meldingen en signalen over websites, online advertenties en aanbod via sociale media. In 2024 ging het om circa 200 meldingen. Dat is een verdubbeling van het jaar daarvoor en ook dit jaar neemt het aantal toe. De websites en advertenties vermelden soms de officiële logo's van IGJ en CBG. Ze doen valse aanbevelingen, bedoeld om medicijngebruikers te misleiden. CBG-voorzitter Ton de Boer: 'De toenemende promotie van illegale geneesmiddelen op het internet vinden we zorgelijk. Voor de veiligheid van patiënten is het belangrijk dat medicijnen aan strenge kwaliteitseisen voldoen. Bij illegale verkoop is dat toezicht er niet. De gezondheidsrisico's bij nepmedicijnen kunnen groot zijn.' Ga daarom voor receptmedicatie naar je eigen arts en apotheker.





Coca-Cola gaat overstag na onze klacht wegens greenwashing

Coca-Cola gaat in de Europese Unie zijn misleidende claims over 100% gerecycled plastic aanpassen. Dat heeft het bedrijf begin mei beloofd aan de Europese Commissie. De Amerikaanse frisdrankenfabrikant gaat overstag na een klacht wegens greenwashing van de Consumentenbond en 12 andere Europese consumentenorganisaties via onze koepelorganisatie BEUC. Het is de eerste toezegging van Coca-Cola sinds de klacht werd ingediend bij de Europese Unie in november 2023. Niettemin waarschuwt Agustín Reyna, de directeur van BEUC: 'Coca-Cola heeft beloofd duidelijk te maken dat de 100% recycling-claims alleen gelden voor delen van de fles. Als die uitleg in kleine letters

staat, blijft het 100%-cijfer de indruk wekken dat het kopen van plastic flessen onschadelijk is voor het milieu. Het is duidelijk dat een recyclingpercentage van 100% niet kan worden bereikt. De bewering dat een fles 100% gerecycled of recyclebaar is, is ronduit misleidend en moet stoppen. Net als het gebruik van groene beeldtaal – logo's – die onterecht de indruk kunnen wekken dat plastic drankflessen geen enkele impact hebben op het milieu.' De klacht van BEUC over greenwashing betrof overigens niet alleen Coca-Cola, maar ook Danone en Nestlé Waters/Nestlé. In Europa wordt ongeveer 55% van de PET-flessen gerecycled. En maar 30% wordt opnieuw gebruikt als fles.

De Nederlandse zorgsector is verantwoordelijk voor zo'n 7% van de nationale CO₂-uitstoot

Bron: RIVM

Meer nieuws

In je mailbox

Wil je regelmatig nieuws en tips van ons ontvangen? Sluit je dan aan bij de circa 500.000 consumenten die onze nieuwsbrieven ontvangen. Enkele recente onderwerpen uit die nieuwsbrieven zijn:

- ▶ Ben je van plan een e-bike te kopen? Let dan niet alleen op de specificaties, maar probeer hem vooral ook uit. We geven 4 tips.
- ▶ Bij ons onderzoek van 5 modellen airfryers bleken ze geen van alle PFAS-vrij. Wat betekent dit?
- ▶ Een nieuwe matras is een flinke investering. Wij helpen je er een te vinden voor een scherpe prijs.
- ▶ In onze test van 26 vaatwasmiddelen hebben we ook de milieu-impact beoordeeld.

Meld je aan via gezondgids.nl/e-mails.



MEER INFORMATIE

Op gezondgids.nl/verdieping staan alle bronnen

Tussen voeding en medicijnen

Het grijze gebied



Van melatonine tot kurkuma en van ginseng tot omega 3: er zijn supplementen te koop die op medicijnen lijken, maar dat niet zijn. Heeft het zin om deze nutraceuticals te gebruiken?

● Nutraceuticals zitten tussen voeding en medicijnen in. Diverse wetenschappers introduceerden de term in de jaren 80 van de vorige eeuw voor stoffen die van nature in voeding voorkomen en waaraan gunstige gezondheidseffecten worden toegeschreven. De term is een samentrekking van het Engelse *nutrition* (voeding) en *pharmaceuticals* (farmaceutisch middel). Er bestaat geen eenduidige definitie van wat er wel en niet onder nutraceuticals valt. Meestal gaat het om stoffen die je niet per se binnen hoeft te krijgen, maar die toch een positieve werking in het lichaam zouden hebben. Supplementen met vitamines en mineralen worden er soms ook toe gerekend. In dit artikel gaan we uit van deze brede definitie. De laatste jaren is het aanbod aan pillen, capsules, poeders en druppels met nutraceuticals enorm toegenomen.

‘Over de werking is niet veel bekend’

‘In planten zitten veel biologisch actieve stoffen, ook wel bioactieve stoffen genoemd’, vertelt Renger Witkamp, hoogleraar Nutritional Biology aan Wageningen University & Research. ‘Planten maken die stoffjes niet voor ons, maar voor zichzelf. Ze beschermen de plant bijvoorbeeld tegen vraat en aantasting door schimmels of bacteriën. Sommige van die plantenstoffen kunnen ook in ons lichaam een

effect hebben. Zo zijn veel medicijnen in een ver verleden uit planten gehaald. Maar ze kunnen ook een negatief effect hebben. Sommige planten zijn bijvoorbeeld giftig voor ons door bepaalde stoffen die erin zitten. Inmiddels zijn er veel stoffen bekend waarvan in een laboratorium, in een reageerbuis, is aangetoond dat ze iets doen met onze lichaamscellen. Soms is er ook nog een effect gevonden bij proefdieren’, aldus Witkamp. Enthousiast vervolgt hij: ‘De vraag is: werkt het ook zo bij de mens en kunnen ze dan ook voor ons worden ingezet? Maar over die werking is niet veel bekend. Veel plantenstoffen zijn erg krachtig, maar worden helemaal niet opgenomen in ons lichaam. Ze worden afgebroken in het maagdarmkanaal of in de lever. In een reageerbuis doen ze mooie dingen, maar in de praktijk bereiken ze onze bloedbaan dus niet.’ Volgens hoogleraar Witkamp is er tot nu toe weinig wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van de meeste nutraceuticals bij mensen. Wettelijk vallen voedingssupplementen onder voeding, waarvoor minder strenge eisen gelden dan voor medicijnen. De hoogleraar licht toe: ‘Supplementen zien er misschien even betrouwbaar uit als medicijnen. Ze zitten vaak in een vergelijkbare verpakking en hebben meestal ook een bijsluiter. Maar de producenten van voedingssupplementen zijn zelf verantwoordelijk voor de samenstelling, kwaliteit en veiligheid ervan. Er is geen structurele onafhankelijke controle op, zoals dat bij medicijnen het geval is. Wel zijn er ►

CV



Renger Witkamp

(1959)

1987

Rondt studies biologie en farmacie af aan Universiteit Utrecht

1992

Promoveert aan Universiteit Utrecht op effecten van hormonen op omzetting van geneesmiddelen en start daar als universitair (hoofd)docent

1996

Senior wetenschapper bij TNO

2006

Hoogleraar Voeding en Farmacologie aan Wageningen University & Research

2019

Hoogleraar Nutritional Biology aan Wageningen University & Research

regels om de consument te beschermen tegen misleidende gezondheidsclaims. Er mag bijvoorbeeld alleen een positief effect worden geclaimd als dit wetenschappelijk is onderbouwd en vastgesteld door EFSA, de Europese voedselveiligheidsautoriteit.' In de praktijk zijn dit volgens de hoogleraar vooral goedgekeurde claims voor omega 3-vetzuren, vitamines en mineralen. Denk hierbij aan claims als 'vitamine C zorgt mede voor een goede weerstand', 'omega 3-vetzuren dragen bij tot de normale werking van het hart' en 'koper helpt de cellen beschermen tegen oxidatieve schade'.

Een aparte categorie vormen de nutraceuticals met kruiden, ook wel botanicals genoemd. Denk aan zaagpalm (voor de prostaat) en zilverkaars (bij de overgang). Witkamp: 'EFSA wilde dat de fabrikanten hier een wetenschappelijke onderbouwing voor gaven, maar de fabrikanten vonden de normen te streng. Deze onenigheid heeft rond 2010 geleid tot het stilzetten van de beoordeling van kruidensupplementen. Als gevolg hiervan mogen de fabrikanten – totdat er een oplossing is

gevonden – de ingediende claims gewoon gebruiken. Ze moeten daar dan wel bij vermelden, bijvoorbeeld met een sterretje, dat de evaluatie van de gezondheidsclaim nog loopt.' Het is hoogleraar Witkamp een doorn in het oog: 'Die claims zitten namelijk helemaal niet in een beoordelingsproces. Dat ligt al zo'n 15 jaar stil. Maar zo'n vermelding dat de evaluatie nog loopt

10 bekende nutraceuticals

- ▶ CBD-olie (ontspanning)
- ▶ Collageen (huid)
- ▶ Ginseng (vitaliteit)
- ▶ Glucosamine (gewrichten)
- ▶ Kurkuma (ontstekingsremmend)
- ▶ Melatonine (slaap)
- ▶ Omega 3 (hart)
- ▶ Plantensterolen (cholesterolgehalte)
- ▶ Zaagpalm (prostaat)
- ▶ Zilverkaars (overgang)

Op gezondgids.nl/verdieping staan meer nutraceuticals

wekt volgens mij bij consumenten juist vertrouwen. Die kunnen hierdoor het idee krijgen dat deskundigen er goed naar aan het kijken zijn. Terwijl dat gebakken lucht is. Want de kans is zeer groot dat het overgrote deel van deze claims op basis van de huidige eisen en de stand van de wetenschap nooit zullen worden toegelaten.' Toch is Renger Witkamp niet tegen alle voedingssupplementen of nutraceuticals. Hij is voorstander van de officiële adviezen van de Gezondheidsraad over het gebruik van vitaminesupplementen. Denk dan aan vitamine D voor heel jonge kinderen en ouderen, en aan foliumzuur voor zwangere vrouwen. Ook met supplementen voor vitamines en mineralen in lage doseringen (tot de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) heeft hij weinig moeite. En voor wie geen vis eet, is er volgens Witkamp ook iets te zeggen voor omega 3-vetzuren. Maar voor het gebruik van nutraceuticals of andere voedingssupplementen is de wetenschappelijke onderbouwing in zijn ogen niet ver genoeg. 'Ik ga ervan uit dat de meeste mensen niets aan nutraceuticals hebben.' Voor wie ze gebruikt in de hoop van klachten af te komen, geeft hij het volgende advies: 'Ga niet zelf dokteren en blijf niet te lang met klachten rondlopen, maar ga naar de huisarts.'

'Zorg goed voor je lichaam en eet gezond'

Andrea Maier is hoogleraar gerontologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en doet onderzoek naar behandelingen tegen veroudering. Ook geeft ze leiding aan de NUS Academy for Healthy Longevity in Singapore, dat zich richt op het optimaliseren van de gezondheid van mensen op middelbare leeftijd. Maier doet onder meer



onderzoek naar de wetenschappelijke onderbouwing voor het gebruik van nutraceuticals. Ze vertelt: 'Voor nutraceuticals is veel minder onderbouwing dan voor medicijnen. Fabrikanten van nutraceuticals hoeven geen wetenschappelijke studies te doen om aan te tonen dat het bij mensen werkt. Vaak worden effecten geclaimd op basis van dieronderzoek. Als het product dan verder veilig is voor mensen, wordt

'Voor nutraceuticals is veel minder onderbouwing dan voor medicijnen'

het gewoon op de markt gebracht.' Toch zijn sommige nutraceuticals volgens Maier veelbelovend. Als voorbeeld noemt ze de omega 3-vetzuren. Daarvoor zijn gunstige effecten aangetoond bij mensen. Ze vertelt: 'We kunnen tegenwoordig de biologische leeftijd van mensen meten. En die is niet altijd hetzelfde als de chronologische leeftijd. Na drie jaar gebruik van omega 3-supplementen bleek de biologische leeftijd van deelnemers aan een studie met ongeveer drie maanden lager te zijn ten opzichte van mensen die geen omega 3 kregen. Die mensen waren biologisch drie maanden "jonger" geworden.' Regelmatig adviseert de hoogleraar in haar klinische praktijk vitamines, mineralen en andere nutraceuticals om de gezondheid van mensen te optimaliseren. Toch benadrukt ze dat niet iedereen ze nodig heeft: 'Het maakt niet uit hoe oud je bent, de basis is een gezonde levensstijl. Zorg goed voor je lichaam en eet gezond. Dan heb je

mogelijk totaal geen nutraceuticals nodig.' Ook is het volgens haar belangrijk om – waar mogelijk – te laten testen wat je nodig hebt. Dit kan bijvoorbeeld via bloedonderzoek. 'Als je al voldoende vitamines, mineralen en omega 3-vetzuren in je lichaam hebt, hoeft je die niet extra te nemen.' De testen waar Maier op doelt, worden niet altijd vergoed door de zorgverzekeraar. Tenzij je klachten hebt die op tekorten zouden kunnen duiden.

Ze pleit ervoor om dat te veranderen: 'In het huidige gezondheidssysteem vindt er pas onderzoek plaats als je klachten krijgt of ziek wordt. Wat mij betreft gaan we eerder aan de slag om ziektes te voorkomen en langer gezond te blijven. We zouden moeten streven naar optimale waardes.' En met 'eerder' bedoelt ze 'véél eerder' in het leven. Ze licht toe: 'Vanaf een leeftijd van ongeveer 25 jaar gaat je lichaam duidelijk klinisch achteruit. Het is dus belangrijk om dan al in actie te komen en niet te wachten tot na je 50e. Maier vertelt dat ze in de NUS Academy for Healthy Longevity het liefst op 20 à 25-jarige leeftijd meten wat iemands zogenoemde piekfunctioneren is. 'Vervolgens kijken we hoe je er voor kunt zorgen dat de achteruitgang, dus na dat piekfunctioneren, zo langzaam mogelijk gaat.'

Het is onmogelijk aan te tonen dat je door zo vroeg in actie te komen langer gezond blijft of 20 jaar ouder wordt, nuanceert ze. Maar ze ziet wel dat de biologische leeftijd erdoor verbetert: 'Iemand die biologisch jonger is dan zijn chronologische leeftijd, functioneert beter dan leeftijdsgenoten, heeft minder kans op ziektes en meer kans op een goede spierkracht en goed geheugen.' En daar kunnen nutraceuticals behulpzaam bij zijn. ■



MEER INFORMATIE

Op gezondgids.nl/verdieping staan de bronnen

CV



Andrea Maier

(1978)

2003

Rondt studie geneeskunde af aan de Universiteit van Lübeck in Duitsland

2008

Promoveert op celveroudering aan de Universiteit Leiden

2009

Specialist interne geneeskunde-ouderengeneeskunde aan Leiden Universitair Medisch Centrum

2012

Hoogleraar interne geneeskunde Vrije Universiteit Amsterdam

2016

Divisiedirecteur Royal Melbourne Hospital (Australië), hoogleraar interne geneeskunde en geriatrie aan de University of Melbourne, hoogleraar ouderengeneeskunde Vrije Universiteit Amsterdam

2017

Publiceert boek *Eeuwig houdbaar*

2021

Hoogleraar geneeskunde en veroudering aan de National University of Singapore

2022

Richt de NUS Academy for Healthy Longevity in Singapore op

Smaakt dit naar **meer?**

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

[Bekijk de aanbieding](#)

