

Consumenten
bond



Hoe zit dat?

250 vragen over
voeding en gezondheid



LOES HARLAND & ELSE MEIJER (RED.)

Hoe zit dat?

LOES HARLAND & ELSE MEIJER (RED.)

Hoe zit dat?

250 vragen over
voeding en gezondheid

1e druk, mei 2021

© 2021 Consumentenbond, Den Haag

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen: Consumentenbond

Samenstelling en eindredactie: Loes Harland, Else Meijer

Grafische verzorging: PUUR Publishers

Beeld binnenwerk: Freepik en Shutterstock

ISBN 978 905951 4850

NUR 860

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden veeleelvoudigd en/of open baar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen.

Degenen die toch menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Inhoud



Gezondheid algemeen

Acupunctuur bij boezemfibrillatie	18
Alarmnummer 112	19
Alcohol	20
Allergeneninformatie	20
Antimuggenstekker	22
Appelazijn	24
Bidon	30
Bloedcirculatie-apparaten	32
Bloedtransfusie en donorschap	34
Botox	36
Buitendouche en legionella	38
Chemotherapie en omhelzen	41
Cholesterol	43
Dementie vaststellen	46
Dieet met veel eiwit	50
Eczeem in de winter	53
Fluoride	55
Geïmpregneerde plantenbak	60
Gezichtscrème uit een potje	61
Gordelroosvaccinatie	62
Griep prik	64
Hamertenen	67
Hartkleppen en antibiotica	68
Huid beschermen	72
Insecticide uit een dispenser	76
Kangen- of alkalisch water	82
Koolzuur en botontkalking	88
Kraanwater	90
Lage bloeddruk	94
Legionella	95
Lenzendoosje vervangen	96

Littekenvorming	99
Maagzuurremmers en een vitamine B12-tekort	102
Maagzuurremmers en spijsvertering	102
Maandverband en chemicaliën	104
Magnetronstraling	105
Medicijnresten in water	110
Menstruatiecups	111
Mistapparaten in de supermarkt	112
Moe	112
Muggen en vitamine B	113
Nachtmerries	114
Nachtrust	114
Nagelriemen terugduwen	115
Ontzuren	119
Ooglaseren en staar	120
Oorsmeer	120
Overgang bij mannen	123
Pedicure en bloedverdunner	127
Podotherapeut of registerpodoloog	131
Praktijkondersteuner bij GGZ	132
PSA-waarde	134
Purschuim	135
Reukvermogen bij zwangerschap	136
Reukvermogen verslechterd	136
Röntgenstraling foto en vliegreis	138
Röntgenstraling in korte tijd	138
Schildklier en soja	140
Smetplekken	143
Soja na borstkanker	145
Spiergroei zonder spierpijn	146
Spierpijn en water	146
Stappenteller	148
Stoppen met roken	149
Teenslippers	153
Tetanusinjectie	154
Voetschimmel	167
Voedselverpakkingen	168

Wakker liggen	171
Wierook	174
Winterzon	174
Zacht voetbed tegen osteoporose	176
Zonnebrandmiddel	179
Zweten en zout	181



Gezondheid en recht

Apotheekkosten	23
Brandwond in sauna	36
Euthanasie	54
Kalknagelmiddel	81
Kroonkosten	92
Medicijnen die niet zijn opgehaald	106
Medicijnetiketten	107
Medicijnkosten internetapotheek	108
Medicijnprijzen op verpakking	109
Nieuwe huisarts	116
Praktijkondersteuner bij huisarts	133
Tandarts	149
Tandletsel door olijf	151
Wachttijd zorginstelling	170
Wegblijftarief	173



Hulpmiddelen

Hoortoestel afdanken	70
Hoortoestel reinigen	71
Slechter zicht	142
Zwemmen met lenzen	180





Medicijnen

Antidepressivum	22
Bloeddrukverlagers	33
Bloedverdunners en botontkalking	34
Depressie	48
Dosering medicijnen	51
Maagsapresistente capsules	101
Medicijnpaspoort	108
Medicijnverspilling	111
Osteoporose	121



Mineralen en vitamines

Calciumtabletten en hartinfarct	38
Calciumtabletten en osteoporose	39
Calciumtabletten zonder recept	40
Chlorella	42
Foliumzuur	56
IJzeroverschot of -tekort	74
IJzerpillen	75
Jodiumtekort	77
Magnesium en calcium bij krampen	104
Omega-3-vetzuren in supplementen	116
Vitaminepillen en prijzen	158
Vitaminepillen en verkleuring	159
Vitaminepillen, synthetisch of natuurlijk	160
Vitamine A in gezichts crème	160
Vitamine B12 en hoeveelheid	161
Vitamine B12, spuiten of slikken	162
Vitamine C bij een operatie	162
Vitamine D en bruin worden	163
Vitamine D en dosering	164
Vitamine D en etikettering	164
Vitamine D en oplosbaarheid	165
Vitamine K	166

Mondzorg

Implantaten	76
Tandenragers	150
Tanderosie	150
Tandpasta	152
Tongschraper	156
Water drinken na het tandenpoetsen	172

Persoonlijke verzorging

Deodorant of antitranspirant	47
Haarverf en kanker	66
Handgel	68
Hyaluronzuur tegen rimpels	73
Kriebelbaard	91
Ontharingsmethoden	118
Ouderdomsvlekken	122
Shampoo met cafeïne	141
Wassen of douchen	172
Zeep	177

Voeding

Aardappels en gif	16
Acrylamide	17
Andijvie uit een zak	21
Avocado	27
Bakpoeder in brood	28
Barbecue en kanker	28
Becel ProActiv en cholesterol	29
Bietensap en prestaties	30
Bonen roerbakken	35
Brood met weinig koolhydraat	37
Chocolademelk	42
Conserven afspoelen	44
Conservenblik	45

Desembrood	48
Diepvriesfruit	50
Fruit en bestrijdingsmiddelen	56
Fruit en groenten schillen	57
Fruit en rijpheid	58
Fruit pureren	58
Fruit verteren	59
Geitenmelk	60
Gemberthee bij reumatische handen	61
Geroosterde groenten	62
Granaatappel en bloeddruk	63
Groene thee en bètablokkers	64
Halvarine en margarine	66
Haverzemelen en cholesterol	69
Houdbaarheid hummus en pesto	72
Jodium in melk	78
Kaas buiten de koeling	78
Kaas ongezond	79
Kaaskorst eten	80
Kaliumzout	80
Kefir	82
Kip met besmetting	84
Kip zonder medicijnen	84
Koffie uit Nespressoapparaat	85
Koffie zonder cafeïne	86
Koffiemelk	86
Kokosvet	87
Kookvocht opdrinken	88
Koper in stroop	90
Lactose in oude kaas	92
Lactosevrij	93
Laurier uit eigen tuin	94
Liebfraumilch	97
Lightfrisdrank	98
Lijnzaadolie	98
LoSalt	100
Matchathee	106

Ontbijt wel of niet belangrijk	117
Paddenstoelen plukken	125
Paranoten	126
Peren	127
Peulvruchten of niet	128
Pindakaas	129
Pitten en zaden	129
Pijnboompitten	130
Plantengif in thee	130
Pomelo	132
Schoolmelk	140
Smoothie	144
Soja	144
Spinazie met vis	147
Tarwezemelen	152
Thee	155
Tomaten in blik	155
Transvetten	156
Visolie en diabetes	158
Vleesvervangers	167
Volkorenbrood	168
Volkorenproducten	169
Vruchtensap	170
Yoghurt en parkinson	175
Zalm en listeria	176
Zoetjes	178



Zelfzorg

Afslankpillen	18
Aspirine en heilzame bijwerkingen	24
Aspirine en hoge prijs	25
Aspirine en maculadegeneratie	26
Athrine bij gewrichtsklachten	26
Bijenpollen	31
Bladdernagel	32
Cannabidiol (CBD)	40

DHEA en veroudering	49
Duivelsklauw bij artrose	52
Echinacea en weerstand	53
Groenlipmossel voor kraakbeen	65
Hoofdfluis	70
Kerutabs	83
Koortslipmiddel	89
Levertraan	96
Luteïne bij maculadegeneratie	100
Maagzuurremmers en pijnstillers	103
Oogdruppels	119
Overgang en Ymea	122
Oxytocine bij dementie	124
Paracetamol bij langdurig gebruik	126
Probiotica en weerstand	134
Rodegistrijst	137
Salisprin	139
Sleep Juice bij slecht slapen	142
Vaseline	157
Zemelen bij verstopping	178



Zorgverzekering

Aanvullende verzekering gewijzigd	16
Collectieve verzekering	44
Eigen risico	54
Fysiotherapie zelf betalen	59
Overstappen van zorgverzekeraar	124
Terugvorderen ziektekosten	154

Inleiding

Is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag? Verbeterd echinacea je weerstand? En hoe zit het met soja, kunnen de fyto-oestrogenen die daarin zitten geen kwaad voor je gezondheid?

Regelmatig sturen lezers van ons tijdschrift *Gezondgids* interessante vragen naar de redactie voor de rubriek 'Hoe zit dat?'. Niet alleen via e-mail, maar ook in handgeschreven brieven. Als er bij de Consumentenbond niemand is die de vraag kan beantwoorden, zoekt de redactie het antwoord bij externe professionals.

Keer op keer zetten de vragen en antwoorden ons aan tot nadenken bij wat we in huis halen en doen om gezond te blijven. Zo waren we verbaasd dat duivelsklauw in Duitse reumaklinieken succesvol wordt toegepast. Het plantje – of liever gezegd, het wortelextract ervan – kan pijnklachten bij artrose verminderen. Althans, daar zijn aanwijzingen voor. Ook wisten we niet welke stof er in een antimuggenstekker zit. Gek eigenlijk, want die stoppen we wel zomaar in het stopcontact. De vloeistof in het flesje bevat een insectendodende stof die langzaam verdampt. Ook al komt die stof in een lage concentratie vrij, een klamboe ophangen klinkt ineens toch een stuk veiliger.

Maar het mooist vonden we de vraag die ons bereikte via een leeg opgevouwen pak Liebfraumilch. De lezer die het toestuurde zag bij het leegschenken van het pak grote hoeveelheden kristallen in zijn wijnglas en vroeg zich af wat dat was. Hij wilde weten of die kristallen kwaad konden voor zijn gezondheid. Onze voedingsexpert zag direct dat het wijnsteenzuurkristallen waren. Een normale en onschadelijke neerslag



in wijn. De Grieken en Romeinen waren er ook al mee bekend. Ondanks de wat scherpe randjes zijn de kristallen gelukkig onschuldig.

Deze leuke weetjes – en nog 247 andere vragen en antwoorden – vind je in dit boek. We hebben het samengesteld uit afleveringen van de rubriek 'Hoe zit dat?' in de *Gezondgids*, die in 2004 is begonnen onder de naam 'Vraag & antwoord'.

Wij gaan een stapeltje van het boek kopen om cadeau te kunnen doen aan al die vrienden en familieleden die ons nogal eens vragen 'Zeg, weet jij misschien hoe dat zit?'

tip

Nog meer vragen en antwoorden

Voor dit boek maakten we een selectie uit de vele vragen die sinds 2004 in de *Gezondgids* zijn gepubliceerd. Via gezondgids.nl vind je alle vragen van de afgelopen 5 jaar terug.

Foto's: Studio Consumentenbond en Marcel Graumans



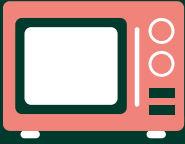
links: Else Meijer, eindredacteur *Gezondgids*

rechts: Loes Harland, hoofdredacteur *Gezondgids*

?

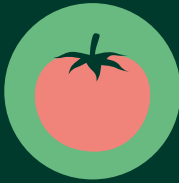


? ?



?

?



? ?

? ?

? ?



?



?

Aanvullende verzekering gewijzigd



Mijn zorgverzekeraar blijkt de vergoeding voor orthodontie per 1 januari uit mijn aanvullend pakket te hebben gehaald. Mag dat zomaar? En is het vermelden van deze wijziging in de nieuwsbrief, zoals mijn zorgverzekeraar zegt te hebben gedaan, voldoende?

Een verzekeraar mag voor het nieuwe jaar wijzigingen in zijn polis aanbrengen, maar moet de verzekerde hierover wel informeren. Alleen een vermelding in de nieuwsbrief is onvoldoende. De Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) heeft hier duidelijke regels over opgenomen. Zorgverzekeraars moeten verzekerden tijdig informeren over nadelige wijzigingen in de polisvoorwaarden en deze informatie moet in ieder geval op de website worden gemeld. Omdat de meeste wijzigingen ingaan per 1 januari geldt hiervoor dat deze ook in het 'prolongatiepakket' moeten staan. Dit is de aanbieding die iedereen rond half november van zijn verzekeraar krijgt met de nieuwe premie voor het komende jaar.

Aardappels en gif



Soms blijven aardappels langer liggen en worden ze groen. Dan schil ik ze extra dik. Haal ik hiermee alle giftige stoffen eruit of zitten die dieper in de aardappel?

Het is voldoende om de groene, bruine en beurse plekken ruim weg te snijden. Zo krijg je niet te veel van de giftige stof solanine binnen. Aardappels maken solanine aan bij blootstelling aan zonlicht. Dit gif houdt schimmels tegen en voorkomt vraat van insecten en wormen. Solanine zit vooral in de groene plekken van de aardappel, maar ook in de uitlopers, in bruine en beschadigde plekken en in de schil van onrijpe aardappels. De stof zit niet dieper in de aardappel. Hij breekt niet af tijdens verhitting. Te veel solanine is schadelijk en kan bijvoorbeeld hoofdpijn, braken, koorts of lusteloosheid veroorzaken. De veilige

maximale grens is 20 mg solanine per 100 gram aardappel. Bewaar aardappels op een koele, donkere en droge plek. Zo voorkom je uitlopers en groene plekken.



Acrylamide



Ik las dat de stof acrylamide, die ontstaat bij frituren of bakken, gevaarlijk kan zijn voor de gezondheid. Is er verschil tussen bereiding met een airfryer, friteuse of koekenpan? En wat is beter: diepvriesfriet of friet van verse aardappels?

Acrylamide ontstaat bij de bruinkleuring van zetmeelrijke producten, dus aardappel- en graanproducten als friet, chips en in mindere mate brood, en snacks 'in een jasje' zoals kroketten en loempia's. Het ontstaat dus ook bij frituren, of dat nu met een airfryer of een friteuse gebeurt. In zeer grote hoeveelheden blijkt acrylamide bij dieren kankerverwekkend te zijn. Hetzelfde effect is te verwachten bij mensen. Het algemene advies is daarom niet meer dan twee keer per week acrylamiderijke producten te eten. Hoe hoog het acrylamidegehalte in friet is, hangt af van diverse factoren. De belangrijkste is hoe bruin de friet gebakken is. Ook aardappelras, oogsttijd en leeftijd van de aardappel spelen een rol. Diepvriesfriet is gemaakt van aardappels met de gunstigste eigenschappen. Diepvriesfriet is gefrituurd daarom beter dan verse aardappels.

Acupunctuur bij boezemfibrillatie



Kun je boezemfibrillatie, een snelle en onregelmatige hartslag, tegengaan met acupunctuur?

Naar de invloed van acupunctuur op onregelmatige hartslag zijn geen grote studies gedaan. Wel is het zo dat het ontstaan van boezemfibrilleren nauw samenhangt met de toestand van het autonome zenuwstelsel, dat ongemerkt de werking van vele organen regelt. Dit zenuwstelsel bestaat uit twee delen: het vagale (remmende) deel dat tijdens de slaap overheerst, en het sympathische (aansporende) deel dat bij inspanning op de voorgrond treedt.

Bepaalde patiënten krijgen een ritmestoornis altijd in hun slaap. Anderen altijd tijdens inspanning. Het is daarom voor te stellen dat behandelingen die het autonome zenuwstelsel in balans brengen, zoals acupunctuur wellicht, ook effect hebben op het ontstaan van ritmestoornissen. Het is zeker niet onwaarschijnlijk dat je voordeel kunt hebben van acupunctuur. Dat wil helaas niet zeggen dat je nooit meer last kunt krijgen van boezemfibrillatie. Overigens is het zo dat het autonome zenuwstelsel door veel omstandigheden van buiten kan worden beïnvloed.

Afslankpillen



Ik las dat Nuvoryn-afslankpillen uit natuurlijke ingrediënten bestaan. Kan ik ze dan gewoon bij mijn medicijnen innemen?

Op internet is te lezen dat Nuvoryn een afslankmiddel is met plantaardige ingrediënten. Maar weet dat ook middelen op plantaardige basis bijwerkingen kunnen hebben. Ook kunnen ze invloed hebben op de werking van geneesmiddelen. Daarnaast ontbreekt onderzoek naar de werkzaamheid van de combinatie van alle ingrediënten, en is onduidelijk in welke hoeveelheden ze per capsule aanwezig zijn. Terwijl je er wel flink voor moet betalen. Het gebruik van Nuvoryn is om al deze redenen niet aan te raden.

Tot nu toe is er geen medicijn dat helpt om blijvend af te vallen. Afvallen vraagt om een aanpassing van je leefstijl. Dat betekent een combinatie van gezonde voeding, bewegen en eventueel gedragstherapie.

tip

Gezonder leven

De Consumentenbond vindt dat je het recht hebt om te weten wat je eet en hoe je gezond leeft. Uit diverse tests die we doen blijkt dat niet alle fabrikanten dit zo nauw nemen. Daartegen komen we dan ook in actie. Kijk voor een overzicht op consumentenbond.nl/gezondheid.

Alarmnummer 112



Wat doen ze bij de alarmcentrale als iemand die 112 belt bijvoorbeeld door een beroerte niet in staat is te praten? Hebben de telefonisten een speciale opleiding om met dit soort situaties om te gaan?

Noodoproepen worden opgevangen door 112-centralisten die zo snel mogelijk vaststellen of het een echte melding is en dan doorschakelen naar de juiste hulpdienst (politie, brandweer of ambulance). Wanneer een beller niet in staat is om te praten, maar er wel onduidelijke of zorgelijke achtergrondgeluiden zijn, zal een centralist de oproep lokaliseren en de meldkamer inlichten met een inschatting van de situatie. Daarbij blijft de centralist continu naar de lijn met de beller luisteren.

Wanneer uit de achtergrondgeluiden medische hulp nodig blijkt, zal het gesprek naar de ambulancedienst worden doorverbonden. De centralisten van 112 zijn uitgebreid getraind in het herkennen van diverse situaties. Het grote aantal valse meldingen, bewust en onbewust, vereist een scherp vermogen om echte nood te herkennen en snel te handelen, want 'elke seconde telt!'

Alcohol



Regelmatig lees ik dat een glaasje wijn per dag gezond is, maar alcohol is toch heel erg ongezond? Is alcoholvrije wijn gezonder dan gewone wijn of puur druivensap? Waar zit het gezondheidseffect in?



Weinig voorlichtingsboodschappen worden zo gretig ontvangen als de boodschap dat dagelijks een glaasje gezond zou zijn. Iedereen kent ook de bezwaren van alcoholgebruik. Matig gebruik van alcohol geeft een vermindering van de sterfte aan hart- en vaatziekten. Dit geldt echter alleen voor vrouwen na de overgang en voor mannen vanaf 40 jaar. Daarnaast hoeven volwassenen van één glas per dag ook geen gezondheidsrisico te vrezen. Jongeren daarentegen kunnen beter helemaal geen alcohol drinken.

De Gezondheidsraad adviseert op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur 'Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag'. Dit ligt vast in haar Richtlijnen Goede Voeding 2015. Bier, wijn of sterke drank maakt daarbij niet uit. Het zit 'm in de alcohol. Alcoholvrije wijn doet hier dus niet aan mee.

Allergeneninformatie



Mijn zoon heeft na het eten van een koekje van een Nederlandse fabrikant een ernstige allergische reactie gekregen. Op de wikkel van het koekje stond geen ingrediëntendeclaratie. Is de fabrikant niet verplicht om informatie over mogelijke allergenen op de wikkel te zetten? Immers, koekjes worden vaak los geserveerd.

Op voorverpakte levensmiddelen is een ingrediëntendeclaratie verplicht, inclusief het melden van eventuele aanwezigheid van allergenen (stoffen waarop je allergisch kunt reageren). Maar die verplichting geldt

niet voor levensmiddelen die afzonderlijk zijn verpakt in een grotere verpakking of die te klein zijn voor een uitgebreide declaratie. Zitten de koekjes met een eigen wikkel dus in een grotere verpakking, dan hoeven de allergenen alleen op die grotere verpakking te staan. Het is voor allergiepatiënten verstandig om die altijd te bewaren en bij de hand te hebben. Is de informatie over allergenen niet beschikbaar, mijd dan voor de zekerheid het product.

Andijvie uit een zak



Wij kopen regelmatig vers verpakte gesneden andijvie bij de supermarkt. Omdat we letten op de versheid, pakken we altijd de zakken met de meest recente datum. Maar soms komt er een zurige geur uit de zak. Wat veroorzaakt die geur, en kan het kwaad?

Andijvie is van zichzelf al een klein beetje zuur. Na het snijden zijn celsappen, met daarin onder meer suikers, gemakkelijk toegankelijk voor de (volop) aanwezige bacteriën. Deze zullen zich dan te goed doen aan de suikers en daaruit onder meer melkzuur produceren. Daardoor kan het wat zurig ruiken. Dat is volstrekt ongevaarlijk, net als de bacteriën en het melkzuur in yoghurt. De kans dat er schadelijke bacteriën in andijvie voorkomen is heel klein, zeker als je de groente volgens de voorschriften bewaart.



Antidepressivum



Mijn huisarts wil me een antidepressivum voorschrijven, maar ik ben daar huiverig voor. Ik ben bang dat ik er, als ik er eenmaal mee begin, nooit meer van af kom.

Deze zorg is begrijpelijk en wellicht ingegeven door diverse berichten over antidepressiva. Antidepressiva worden in de meeste gevallen voorgeschreven bij een depressie, een angststoornis of een combinatie van beide. Daarnaast worden ze incidenteel – vaak als proefbehandeling – gegeven bij andere klachten, bijvoorbeeld overgangsklachten, chronische pijn en burn-out. Er is lang gedacht dat bij moderne antidepressiva afhankelijkheid en verslaving niet aan de orde zijn. Gemiddeld een maand of zes gebruiken en dan weer stoppen, was het uitgangspunt. Maar in een enkele jaren geleden gepubliceerd onderzoek in een wetenschappelijk tijdschrift voor huisartsen blijkt dat 3% van de in de praktijken ingeschreven patiënten langer dan een jaar een antidepressivum gebruikt.

Het is niet bekend of dit chronisch gebruik moet worden uitgelegd als ‘afhankelijkheid’ of ‘verslaving’. Maar het percentage geeft te denken.

Antimuggenstekker

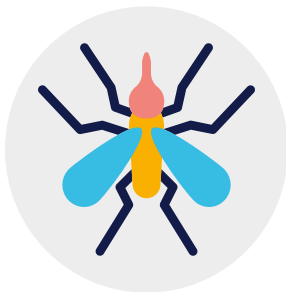


Om muggen te bestrijden wil ik een elektrische antimuggenverdamer kopen. Kan ik zo'n stekker gebruiken zonder gezondheidsrisico's?

Antimuggenverdamper bestaan uit een flesje met vloeistof en een stekker met verdamer. In de vloeistof zit een insectendodende stof uit de groep pyrethroiden. Bij gebruik van de stekker verdampt deze stof langzaam en komt zodoende in de lucht terecht. Als het insecticide wordt ingeademd door een mug of via de buitenkant zijn lichaam binnenkomt, raakt zijn zenuwstelsel beschadigd en gaat hij dood.

De apparaatjes zijn doeltreffend, maar kunnen ook voor de mens scha-

delijk zijn. Pyrethroiden kunnen namelijk irritatie van de huid, ogen en luchtwegen veroorzaken. Bij gebruik van een antimuggenstekker is de concentratie van het insecticide in de lucht weliswaar laag, maar om gezondheidsrisico's te vermijden kun je beter een goede hor installeren.



Apotheekkosten



Omdat ik letsel aan mijn oog had opgelopen, ging ik 's avonds naar de huisartsenpost en door naar de apotheek. Een paar dagen later kreeg ik een nota van de apotheek: €27,16 voor een klein tubetje oogzalf dat de arts mij had voorgeschreven. Het tubetje kostte €2,82 en de toeslag was €24,34. Dit lijkt me toch echt van de zotte! Moet ik wel betalen?

Of deze rekening juist is, hangt af van de afspraken tussen de apotheek en je zorgverzekeraar. Sinds januari 2012 sluiten de zorgverzekeraars contracten met apothekers met daarin ook de prijs die patiënten voor hun geneesmiddelen betalen. De prijs van een geneesmiddel kan daarvoor per zorgverzekeraar, per zorgpolis en per apotheek verschillen. Het bedrag dat je als patiënt betaalt, bestaat uit een prijs voor het geneesmiddel en een prijs voor het werk van de apotheek. Onder dat werk valt onder meer de voorlichting die de apotheek je bij eerste verstrekking moet geven over het juiste gebruik. Haal je 's avonds, 's nachts of op zondag een medicijn, dan kan er een toeslag gelden. De apotheker is verplicht je uit te leggen welke kosten hij declareert. Bij je zorgverzekeraar kun je nagaan welke afspraken zijn gemaakt met (gecontracteerde) apotheken en wat je vergoed krijgt.

Appelazijn



De dag beginnen met een glas lauwwarm water met 1 à 2 eetlepels biologische appelazijn en 1 eetlepel honing zou onder meer de spijsvertering versterken, de bloedsuikerspiegel in balans houden en helpen tegen allergieën en (voet)schimmelinfecties. Bovendien val je ervan af en word je er oud mee. Wat is hiervan waar?



Was gezondheid maar zo simpel te verwerven. Al in de oudheid werden levensmiddelen verkocht met oncontroleerbare beloften over gezondheid. Tegenwoordig is er wetgeving om het kaf van het koren te scheiden. Helaas, de wet erkent deze werking van appelazijn niet en het sprookje mag dan ook niet als verkoopargument voor het product gebruikt worden. Die wetgeving is nog niet uitontwikkeld, en de wetenschap is weliswaar nooit klaar, maar het is niet aannemelijk dat er in de toekomst steun voor al deze effecten komt. Je hele leefwijze en je genen zijn van groter belang voor een gezonde oude dag dan dat lepeltje appelazijn.

Aspirine en heilzame bijwerkingen



Ik lees geregeld dat uit onderzoek blijkt dat aspirine heilzame bijwerkingen kan hebben, zoals het verkleinen van de kans op darmkanker. Wat is daarvan waar?

Tegenwoordig wordt acetylsalicylzuur, de werkzame stof van aspirine, vooral in een lage dosering gebruikt als 'bloedverdunner' na een hartaanval of beroerte. Er zijn ook aanwijzingen dat patiënten met dikke darmkanker iets langer leven met een dagelijkse lage dosering acetylsalicylzuur. En het zou de kans op darmkanker bij gezonde personen iets verkleinen. Toch adviseren we hen niet om acetylsalicylzuur preventief

te slikken. Het tast het maagslijmvlies aan, waardoor maagzweren en maagbloedingen kunnen optreden, en het kan de werking van andere medicijnen versterken of tenietdoen.

Aspirine en hoge prijs



In bijna alle drogisterijen en apotheken is alleen aspirine van het merk Bayer verkrijgbaar tegen een relatief hoge prijs. Bij de apotheek kun je wel het 'generieke' acetylsalicylzuur krijgen, en dat is de helft goedkoper. De pijnstiller paracetamol is overal goedkoop verkrijgbaar. Zit hier een lobby van Bayer achter?

'Aspirine', een merk van fabrikant Bayer, is een pijnstiller met de werkzame stof acetylsalicylzuur. Door de grote bekendheid van dit middel is de merknaam bijna een soortnaam geworden. Wie vraagt om aspirine, bedoelt vaak gewoon een pijnstiller.

Er zijn veel soorten pijnstillers, met uiteenlopende werkzame stoffen en in verschillende verschijningsvormen, van bruistablet tot capsule. Ze zijn op de markt als merkproducten en onder 'eigen merken' maar ook als (vaak goedkopere) generieke middelen. Bijvoorbeeld acetylsalicylzuur van fabrikant PCH. Naast acetylsalicylzuur is er (het eerstekeusmiddel) paracetamol, eveneens in diverse vormen verkrijgbaar. Ook populair zijn middelen op basis van ibuprofen en naproxen. Meestal kun je met een huismerkproduct of een ander generiek middel geld besparen.

Het gebruik van aspirine als pijnstiller is niet meer van deze tijd. Paracetamol is tegenwoordig een veiliger alternatief. Omdat er nog maar weinig aspirine als pijnstiller wordt gebruikt, is het voor fabrikanten niet interessant een goedkope versie op de markt te brengen.



Aspirine en maculadegeneratie



Omdat ik een TIA heb gehad, slik ik nu aspirine. Maar loop ik daarmee geen risico op het krijgen van maculadegeneratie?

Er is geen verhoogd risico op maculadegeneratie door aspirinegebruik. In wetenschappelijk onderzoek werd wel gevonden dat patiënten met maculadegeneratie iets vaker aspirine gebruiken dan personen zonder maculadegeneratie. Hieruit valt echter niet te concluderen dat aspirine maculadegeneratie veroorzaakt.

Uit recent onderzoek blijkt dat wie een vroege vorm van maculadegeneratie heeft en ook aspirine gebruikt, geen hoger risico heeft op het krijgen van de natte vorm van maculadegeneratie. Daarbij ontstaan bloedvaatjes onder of in het netvlies die vocht of bloed kunnen gaan lekken. Het advies is dan ook om het gebruik van aspirine niet te staken als er een goede medische indicatie is.

Patiënten met een natte vorm van maculadegeneratie hebben een licht verhoogde kans op bloedingen onder het netvlies. Onnodig gebruik van aspirine wordt bij deze groep daarom wel afgeraden.

Athrine bij gewrichtsklachten



De Harvard Medical School heeft aangetoond dat type II collageen voor mij (77 jaar - mijn kraakbeen is weg uit mijn onderrug) veel goeds kan doen. Tenminste, volgens een advertentie. Klopt dit?

Type II collageen is rijk aan aminozuren die een rol spelen bij de vorming van kraakbeen. Type II collageen zou door contact met het immuunsysteem in de darmwand processen remmen die collageen vaak geven in het gewrichtskraakbeen. Maar het gebruik van voedingssupplementen met type II collageen voor artrose is niet aan te raden.

In een kleinschalig onderzoek bij patiënten met knieartrose leken de gebruikers van type II collageen iets minder pijn te hebben dan degenen

die de artrosemiddelen glucosamine en chondroïtine hadden gebruikt. Een hard bewijs voor echte verbetering van gewrichtsklachten door type II collageen ontbreekt, laat staan voor rugklachten. Het best is om met een arts of apotheker te bespreken hoe je de pijn tegen kunt gaan.

tip

Zelfzorgmiddelen

Zelfzorgmiddelen zijn vrij verkrijgbaar bij onder meer drogist, apotheek en supermarkt. Je hebt er geen recept voor nodig. Wel is het goed om te weten wat je gebruikt. Al is het maar omdat sommige middelen een wisselwerking hebben met andere medicijnen. Zie consumentenbond.nl/medicijnendrogist.

Avocado



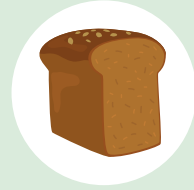
Ik wil op een gezonde manier afvallen. Laatst hoorde ik dat ik als 26-jarige vrouw met een kantoorbaan dan niet meer dan 1500 kcal per dag moet eten. Een avocado bevat circa 250 kcal. Kan ik die avocado dan beter laten staan?

Het Voedingscentrum geeft aan dat vrouwen van 19 tot 30 jaar met een weinig actieve leefstijl zo'n 2100 kcal per dag binnen mogen krijgen. Voor een energiebeperkt dieet geldt een inname van minimaal 1500 kcal. De avocado bevat veel calorieën in vergelijking met andere vruchten, maar heeft ook veel gezonde voedingsstoffen zoals vezels, vitamines A en E, kalium en magnesium. Bovendien vult het de maag goed en lang, waardoor je minder snel trek krijgt. Het eten van een avocado op brood in plaats van zoet beleg is een goed voorbeeld van een gezondere keuze in je eetpatroon. Eet die avocado dus gewoon, maar wees je ervan bewust dat je er redelijk wat calorieën mee binnenkrijgt.

Bakpoeder in brood



Ik bak mijn brood graag zelf. Maar is brood bakken met bakpoeder wel gezond? Hoe zorg ik ervoor dat er niet te veel zout in mijn brood komt?



Bakpoeder en baksoda zijn rijsmiddelen die als alternatief voor gist gebruikt worden. Beide bevatten de stof natriumbicarbonaat, die door een chemische reactie tijdens het bakken zorgt voor het vrijkomen van CO_2 , een gas dat het baksel luchtig maakt. Baksoda is puur natriumbicarbonaat, bakpoeder is natriumbicarbonaat met een voedingszuur en zetmeel. Net als zout (natriumchloride) bestaan bakpoeder en baksoda voor een (substantieel) deel uit natrium. Een zakje bakpoeder van 15 gram, een normale hoeveelheid voor in een brood, bevat bijna 7 gram zout. Het zoutgehalte van een brood gebakken met bakpoeder is daardoor vergelijkbaar met dat van een brood uit de winkel. Omdat te veel zout slecht is voor hart en bloedvaten, is het dus goed je te realiseren dat bij het gebruik van baksoda en bakpoeder het zoutvaatje in de kast kan blijven. Wil je zelf bepalen hoeveel zout je gebruikt, kies dan voor gist.

Barbecue en kanker



Laatst las ik ergens dat bereiding van vlees op de barbecue risico geeft op kanker. Dit risico zou je wegnemen door het vlees eerst drie minuten in een magnetron te verwarmen. Klopt dat?

Dat is een beetje kort door de bocht. Inderdaad kunnen bij flink hoge verhitting, en vooral bij aanbranden van vlees, schadelijke stoffen ontstaan (heterocyclische aminen). De relatie met kanker is niet duidelijk, maar het is wel raadzaam niet heel veel van deze stoffen binnen te krijgen. Voorbehandeling in een magnetron neemt dit verhittingsnadeel niet echt weg.

Maar omdat het vlees al enigszins gaar uit de magnetron komt, hoef je het misschien niet meer zo hard te grillen en kun je zo de vorming van die schadelijke stoffen verminderen. De clou van het verhaal zit echter meer in de bereiding dan in de voorbereiding (in de magnetron). Aanbranden moet je altijd vermijden, of het nu in de magnetron heeft gelegen of niet.



Becel ProActiv en cholesterol



De reclames van Becel ProActiv hameren op het bewezen effect van een lager cholesterolniveau. Uitspraken over een lagere kans op een hartinfarct of beroerte worden vermeden.

Maar daar gaat het toch om? Is het eigenlijk zinnig om producten met plantensterolen preventief te gebruiken?

Aan cholesterolverlagende producten zijn plantensterolen (fytosterolen en/of -stanolen, stanolesters of mengels daarvan) toegevoegd. Deze bioactieve stoffen hebben een gunstig effect op het gehalte aan cholesterol in je bloed. Het cholesterolgehalte is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Maar er zijn meer invloeden op hart- en vaatziekten. Het is dan ook heel moeilijk wetenschappelijk aan te tonen dat producten met plantensterolen dit risico daadwerkelijk verlagen.

Wie een te hoog cholesterol heeft, moet in de eerste plaats beter op zijn leefwijze letten: echt gezond gaan eten, voldoende bewegen en contact houden met de huisarts. Je kunt producten met plantensterolen zoals Becel ProActiv gebruiken, maar let op de juiste hoeveelheid. De producten zijn overigens niet bedoeld voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en voor kinderen onder de vijf jaar. Verder geldt het advies voor alle leeftijden.

Bidon



Bij het sporten drink ik altijd uit een plastic of aluminium bidon. Zijn daarvan negatieve gezondheidseffecten bekend? En is er controle op deze producten in Nederland?



In de toxicologie (vergiftenleer) is het verschil tussen risicovol en risico moeilijk uit te leggen. Een groot bad met haaien is risicovol, maar er is pas sprake van een risico als je daadwerkelijk in dat bad gaat zwemmen. Hetzelfde principe geldt voor de bidons. Zolang de weekmakers van het plastic en het aluminium van de bidon niet in het drinkwater komen is er geen risico.

In de praktijk blijkt dat deze stoffen niet vrijkomen uit de bidon. Er is hierdoor dus ook geen blootstelling aan de weekmakers. Dat betekent dat het drinken uit plastic en aluminium bidons veilig is. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) bewaakt de veiligheid van dit soort producten.

Bietensap en prestaties



Klopt het dat bietensap prestatieverhogend werkt? Hoeveel is ervan nodig om effect te merken? En hoe zit het met stikstofmonoxide, dat ook in sportsupplementen zit?

Twee tot drie uur voor de prestatie een halve liter bietensap. Dat is het advies van Andrew Jones van de Universiteit van Exeter, die hier onderzoek naar deed. Er zijn verscheidene studies die zijn conclusie bevestigen. Jones leverde zijn bewijs met wielrenners van behoorlijk niveau. Zij presteerden 2 tot 3% beter. Een klein effect. Nitraat wordt in het lichaam afgebroken tot stikstofmonoxide. Deze stof werkt vaatverwijdend en bevordert hierdoor de doorbloeding.

Voor bietensap of andere nitratrijke supplementen zijn echter geen gezondheidsclaims goedgekeurd. Het Voedingscentrum raadt sporters

zelfs af om bietensap en andere nitraatrijke sportsupplementen dagelijks te gebruiken, omdat je er te veel nitraat mee binnenkrijgt.

Bijenpollen



Ik gebruik sinds twee maanden bijenpollen van Pronatura en vraag me af of de gezondheidsclaims die het erbij geeft wel kloppen en of er wetenschappelijke onderbouwingen voor zijn? Ook vraag ik me af wat de werking van koninginengelei is?

Diverse verkopende sites suggereren dat pollen helpen bij vermoeidheid en allergie. Dit zou te danken zijn aan de rijkdom aan mineralen en vitamines, die in onze voeding onvoldoende aanwezig zouden zijn. Wij kennen echter geen wetenschappelijk bewijs voor heilzame effecten van bijen- of honingpollen. Precies hetzelfde geldt voor koninginengelei. Laat je niet verleiden door producenten die schermen met grote aantallen verschillende vitamines en mineralen. De hoeveelheden zijn vaak zo klein dat ze geen betekenis hebben. Dergelijke supplementen zijn weliswaar niet schadelijk, maar wel vaak overbodig.



Bladdernagel



Al een paar jaar bladderen mijn nagels aan de bovenkant af. Hoe komt dat en wat valt er tegen te doen? Ik vet ze regelmatig in.

In lagen splijtende nagels zijn een veelvoorkomend euvel dat meerdere oorzaken kan hebben. Allereerst contact met schoonmaakmiddelen die de nagels uitdrogen. Werkhandschoenen dragen en veelvuldig vaseline aanbrengen is vaak al voldoende om splijting te voorkomen.

Een andere oorzaak zijn repeterende handelingen, zoals tijdens werk. Het kan ook aan een schimmelinfectie liggen. Of het kan gaan om een chronische ontsteking van de nagelriem, die het oppervlak van de nagel ruw en broos maakt. En dan zijn er nog diverse dermatologische oorzaken mogelijk. Een veelvoorkomende aandoening is 'lichen ruber planus'. Dat zijn afgeplatte paars-rode bultjes, vooral op de binnenkant van de polsen en de enkels en soms over het hele lichaam. Bij ongeveer 10% van de patiënten die hier last van hebben, zijn ook de nagels aangetast. Die vertonen dan in de lengterichting verlopende ribbeltjes, gleufjes en spleten.

Om vast te laten stellen wat de oorzaak is, kun je een dermatoloog bezoeken of een nagelspreekuur in een ziekenhuis.

Bloedcirculatie-apparaten



De laatste tijd hoor ik veel over bloedcirculatie-apparaten, zoals de Revitive. Doen die apparaten iets voor mijn bloedsomloop?

Bloedcirculatie-apparaten maken gebruik van neuromusculaire elektrostimulatie. Dit laat de spieren in de voeten en onderbenen afwisselend samentrekken en ontspannen, waardoor de bloedcirculatie toeneemt. Uit het weinige onderzoek dat is gedaan naar deze apparaten lijkt een positief effect naar voren te komen voor mensen met slechte bloedva-

ten in de onderbenen. Maar dit positieve effect is ook te verkrijgen met steunkousen en lichaamsbeweging.

Er is nog onvoldoende bekend over bloedcirculatie-apparaten om te bepalen of ze echt van toegevoegde waarde zijn voor degenen met een slechte bloedsomloop.

Vast staat wel dat voldoende bewegen en vooral niet te veel zitten belangrijk zijn voor de gezondheid van hart en bloedvaten. Het advies is om minstens 150 minuten per week matig intensief te bewegen. Dit is goed voor je algehele gezondheid en om de bloedcirculatie in de onderbenen op peil te houden.

Bloeddrukverlagers



Sinds een tijd slik ik medicijnen die mijn bloeddruk moeten verlagen. Kom ik hier ooit nog van af?

Medicijnen tegen een hoge bloeddruk kunnen helpen het risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Het blijft daarnaast belangrijk gezond te eten, geen of weinig alcohol te drinken, niet te roken en voldoende te bewegen. Medicijnen tegen een hoge bloeddruk blijf je meestal je leven lang slikken. Soms is het voor iemand ouder dan 70 jaar niet meer nodig deze medicijnen te gebruiken, omdat de voordelen dan niet meer opwegen tegen de nadelen.

Ben je ouder dan 70 en heb je veel last van ouderdomsklachten of bijwerkingen van de medicijnen, dan kun je met je (huis)arts bespreken of je kunt minderen of stoppen. Maar als je al een hart- en/of vaatziekte hebt, dan is het - ook wanneer je de 70 bent gepasseerd - meestal wel nodig om de medicijnen te blijven slikken.



Bloedtransfusie en donorschap



Onlangs hoorde ik dat je geen bloeddonor meer kunt worden als je een bloedtransfusie hebt gehad. Waarom is dat?

Wie na 1 januari 1980 een bloedtransfusie kreeg mag inderdaad geen bloeddonor zijn. Deze maatregel is genomen naar aanleiding van de gekkekoeienziekte-epidemie in de jaren 80 en 90. Deze 'prionziekte' bij koeien is overdraagbaar naar mensen als zij besmet rundvlees eten. Prionen zijn afwijkende, ziekmakende eiwitten die het lichaam niet kan afbreken. Ze leiden tot een kettingreactie waardoor ook andere eiwitten een afwijkende vorm aannemen en daardoor niet meer afgebroken worden. Prionen richten schade aan in de hersenen, wat uiteindelijk leidt tot ernstige ziekte en de dood.

De ziekte kan ook van mens op mens worden overgedragen via een bloedtransfusie. Er zijn geen tests die prionen opsporen in bloed. Daarom wordt iedereen die na 1 januari 1980 een transfusie heeft ontvangen uitgesloten als bloeddonor.

Bloedverdunners en botontkalking



Ik slik de bloedverdunner Acenocoumarol om de kans op een beroerte te verkleinen. Aangezien Acenocoumarol de aanmaak van vitamine K remt, vraag ik me af wat het effect ervan is op botontkalking.

Bloedverdunners als Acenocoumarol (een zogenoemd coumarine) blokkeren de activering van vitamine K. Bij de bloedstolling is vitamine K nodig om bepaalde stollingseiwitten werkzaam te maken. Zonder geactiveerd vitamine K blijven deze eiwitten onwerkzaam en wordt de bloedstolling geremd. Vitamine K speelt daarnaast een rol bij de botopbouw. Het is niet duidelijk wat de invloed van langdurig coumarinegebruik is op de botten. Gezond eten, dagelijks vier zuivelconsumpties nuttigen, niet roken en voldoende bewegen is verstandig om het risico op

botontkalking en botbreuken te verlagen. Op latere leeftijd is het ook raadzaam extra vitamine D te gebruiken. Het slikken van supplementen met vitamine K kan de werking van bloedverdunners belemmeren.

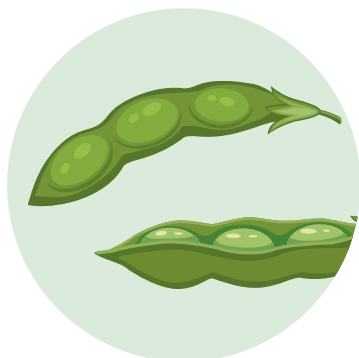
Bonen roerbakken



Ik koop weleens schoongemaakte groentemengsels met bijvoorbeeld sperzie- en sojabonen. De bereiding hiervan is bij roerbakken korter dan bij koken. Is dat slecht voor de spijsvertering?

Rauwe peulvruchten bevatten het giftige planteneiwit lectine. Als je te veel lectine binnenkrijgt, kun je misselijk worden en buikpijn, koorts en diarree krijgen. Gebeurt dit te vaak, dan kan het zelfs je darmen en nieren beschadigen. Verhitting door koken maakt lectine onschadelijk. Kook (gedroogde) peulvruchten daarom altijd gaar. Dit geldt ook voor sperziebonen en sojabonen. Peulvruchten uit pot en blik zijn al voldoende gaar.

Ook roerbakken maakt lectine onschadelijk. De verhitting gaat alleen anders dan bij koken: bij roerbakken is het vooral de olie die de warmte geleidt, bij koken is dit het water. Bij roerbakken zijn groenten – en dus ook peulvruchten – vaak sneller gaar, omdat de temperatuur hoger is dan bij koken. Het roerbakken van peulvruchten is dus niet slecht voor de spijsvertering, zolang je er maar voor zorgt dat de peulvruchten gaar worden.



Botox



Botulinetoxine is een neurotoxisch gif dat wordt gemaakt door een bacterie. Voedsel besmet met deze bacterie kan de voedselvergiftiging botulisme veroorzaken. En door te zwemmen in water waar dode dieren in liggen, kun je besmet raken als sporen van de bacterie via een wondje het lichaam in komen. Kan het dan geen kwaad als je botox om cosmetische redenen gebruikt?

Nee. Bij een voedselbesmetting krijg je met de bacterie *Clostridium botulinum* grote hoeveelheden botuline binnen. Bij een botoxinjectie worden minimale hoeveelheden botulinetoxine ingespoten, een eiwit afkomstig uit de bacterie. Deze kleine hoeveelheden werken bovendien alleen op de plaatselijke zenuwuiteinden. Door dit specifieke gebruik en de kleine hoeveelheid is het onmogelijk klachten te krijgen zoals die bij botulisme kunnen optreden.

Brandwond in sauna



Een vriendin liep laatst een eerstegraadsbrandwond op in een sauna, doordat ze zich stootte tegen een niet afgeschermd, gloeiend hete buis. Het saunapersoneel reageerde nogal laconiek en vond het met een zalfje en verbandje wel goed. Volgens de algemene voorwaarden is de sauna nergens voor aansprakelijk, tenzij de gast 'grove schuld' kan aantonen. Ook als er iets misgaat bij een massage, rimpelvulling of andere beautybehandeling. Dat kan toch niet kloppen?

Elke beperking of uitsluiting van aansprakelijkheid is 'vermoedelijk onredelijk bezwarend'. Zaken die overduidelijk binnen de risicosfeer liggen van de normale bedrijfsvoering van een sauna vallen gewoon onder diens aansprakelijkheid. Dat geldt ook voor massages. Wie iets fout doet, opzet of niet, is aansprakelijk. Ben je van mening dat de afwijzing

van aansprakelijkheid ten onrechte is, dan kun je de ondernemer per brief laten weten dat je de afwijzing niet accepteert, omdat het beding onredelijk is en daarmee niet bindend. De rest van de algemene voorwaarden blijft wel gelden.

De beperking van aansprakelijkheid tot opzet en grove schuld in de algemene voorwaarden zal door de rechter terzijde worden geschoven, tenzij de ondernemer erin slaagt tegenbewijs te leveren.



Brood met weinig koolhydraat

Onze bakker beveelt zogenaamd koolhydraatarm brood aan. Op de onderkant ervan zitten wel tarwekorrels, maar in de rest van het brood zouden geen koolhydraten zitten. Bestaat er zoiets als koolhydraatarm brood en wat zit daar dan precies in?

Koolhydraatarm brood bestaat sinds de populariteit van koolhydraatarme diëten als Atkins. In dit brood zit minder tarwemeel dan in regulier brood en in plaats daarvan sojameel. Dat is koolhydraatarm en eiwitrijker dan tarwemeel. Om de structuur van het brood luchtig te houden, bevat het meer vette ingrediënten als olie, margarine, zaden en pitten. Hierdoor zitten er vaak méér calorieën in dan in regulier brood. Een voordeel van koolhydraatarm brood is dat het meer en langer verzadigt door het hogere eiwit- en vetgehalte. Ook kan het door de toevoeging van onder meer lijnzaad en zonnebloempitten meer voedingsvezels bevatten. Een nadeel van koolhydraatarm brood is dat het dus, afhankelijk van de variant, meer calorieën en vetten bevat dan regulier brood.

Buitendouche en legionella



Ik heb een zonedouche voor bij het buitenzwembad, een staande douche waarbij het water door de zon wordt verwarmd. In hoeverre is zo'n douche legionellavrij? En is de leverancier verantwoordelijk bij besmetting?

De legionellabacterie groeit in stilstaand of langzaam stromend water van tussen de 20 en 60 °C. Wanneer de zonedouche wordt gevuld met water (dat al besmet kan zijn) kan een legionellabesmetting ontstaan. Het water staat namelijk stil en de temperatuur is in de zomer al snel boven 20 °C. Bovendien kan in de waterzak, leiding of slang een zogenoemde biofilm ontstaan waar de bacterie zich in nestelt.

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) waarschuwt ook voor tuinslangen met stilstaand water. In feite werkt een zonedouche hetzelfde. De leverancier is verantwoordelijk voor een deugdelijk product, maar niet aansprakelijk voor eventuele gevolgen. Het product wordt niet verkocht als 'legionellaveilig'.



Calciumtabletten en hartinfarct



Zoals veel vrouwen boven de 60 kreeg ik kalktabletten voorgeschreven. In sommige rapporten lees ik dat deze tabletten hartinfarcten kunnen stimuleren. Hoe zit dat?

Vrouwen die op doktersadvies kalktabletten innemen en daarnaast veel kalk via voeding binnenkrijgen, hebben een hogere kans op hart- en vaatziekten. Dit verband is aangetoond in een langlopend onderzoek met veel vrouwelijke deelnemers.

Bij tabletten van 500 mg kunnen vrouwen per dag 2 tot 3 zuivelconsumpties, zoals melk en yoghurt, nemen. In een glas melk van 200 ml zit zo'n 240 mg calcium. Wie gevarieerd eet en drinkt, met dagelijks 3 tot 4 porties zuivel, krijgt voldoende calcium binnen en hoeft geen kalktabletten te slikken. Calcium zit ook in groente, noten en peulvruchten.



Calciumtabletten en osteoporose



Ik las dat calciumtabletten de werking van bisfosfonaten (alendroninezuur) en antibiotica zouden verminderen. Klopt dit wel? Bij osteoporose worden bisfosfonaten én een middel met de stof calciumcarbonaat voorgeschreven.

Bij osteoporose worden calciumtabletten inderdaad samen met een bisfosfonaat zoals alendroninezuur voorgeschreven. Toch bestaat er wel degelijk een wisselwerking. Bij gelijktijdige inname kan calcium de opname van bisfosfonaat in de darm verminderen.

Dezelfde wisselwerking is er tussen calciumtabletten en bepaalde antibiotica. Om dit te omzeilen, geeft de apotheker advies over de tijd die tussen de inname van de tabletten moet zitten. Bij een antibioticakuur kan de apotheker adviseren het gebruik van calciumtabletten tijdelijk te stoppen.

Calciumtabletten zonder recept



Ik slik al jaren op voorschrift van mijn dokter calciumtabletten met vitamine D. Op jaarbasis kost dit €120. Ik vraag mij, in het kader van betaalbare zorg, af of de calciumtabletten in de winkel (te koop zonder recept) dezelfde werking hebben.

Je kunt de tabletten inderdaad zelf kopen. Daarmee spaar je elke keer de terhandstellingskosten uit, meestal rond de €6. Blijft een vrij simpel rekensommetje over om te kijken of je voor de overige kosten per jaar een goedkoper alternatief product kunt vinden. Let er dan wel op dat de calciumdosering hoog genoeg is: 500 mg calcium per tablet en niet 500 mg calciumcarbonaat per tablet, want in die laatste tabletten zit relatief veel minder calcium. Voor vitamine D geldt dat 400 IE gelijkstaat aan 10 mg. Meestal zit er in de vrij verkrijgbare tabletten minder calcium en vitamine D dan in de voorgeschreven tabletten. En hoe meer pillen, hoe duurder het wordt.

Kies ook liever geen producten waar ook magnesium en zink in zit, tenzij is aangetoond dat je daar een tekort aan hebt. Koop en gebruik je zelf tabletten, geef dit dan wel door aan je apotheker en huisarts, zodat zij het in hun computersysteem kunnen vastleggen.

Cannabidiol (CBD)



Olie met cannabidiol zou een heilzame werking hebben voor van alles en nog wat. Als dat klopt, wat kan ik dan het best kopen?

Cannabidiol (CBD) is een van de werkzame bestanddelen in cannabis. Je wordt er niet 'high' van. Daar zorgen andere bestanddelen, zoals tetrahydrocannabinol (THC) voor. CBD wordt vrij verkocht als hennepolie en in de vorm van pasta en capsules. Hier zit geen of zeer weinig THC in. Aan CBD wordt soms een geneeskrachtige werking toegeschreven, maar dat is (nog) niet bewezen door goed uitgevoerd onderzoek. Wel blij-

ken diverse gebruikers er baat bij te hebben. Zo ervaren sommigen een afname van chronische pijnklachten. In bepaalde gevallen wordt olie met een hoger CBD-gehalte – alleen op recept – gebruikt bij epilepsie. Er is vooralsnog geen reden om het gebruik van CBD te adviseren. Wil je toch cannabidiol proberen? Raadpleeg dan eerst je huisarts.



Chemotherapie en omhelzen



Kun je iemand die een chemobehandeling heeft ondergaan veilig omhelzen? Volgens onze huisarts scheidt zo'n patiënt schadelijke afvalstoffen uit. Maar in het ziekenhuis zie ik regelmatig baby's in de armen van chemotherapiepatiënten.

Je kunt een patiënt die chemotherapie krijgt gerust aanraken. Niets wijst erop dat dit schadelijk is. Wel kan de patiënt een paar dagen na de laatste toediening nog een kleine hoeveelheid cytostaticum uitscheiden via bijvoorbeeld bloed, urine, ontlasting, braaksel en speeksel. Daarom is het verstandig na een chemotherapie thuis een paar voorzorgs- en hygiënemaatregelen te nemen. Het advies luidt bijvoorbeeld om bij het vrijen een condoom te gebruiken en voor verzorgers om een paar dagen wegwerphandschoenen te dragen om contact met vervuild wasgoed te voorkomen.

Het risico op besmetting van de omgeving bij chemotherapie in de vorm van tabletten, is overigens lager. Meer informatie en adviezen zijn onder meer te vinden op kanker.nl. Zoek op 'thuis na chemotherapie'.

Chlorella



Ik slik al jaren chlorellapillen, omdat ik een ijzertekort heb en vegetariër ben. Op het potje staat dat ik zes pillen per dag moet nemen, wat ik best veel vind. Is dit niet schadelijk?

Zolang je je goed voelt bij het gebruik van het voedingssupplement chlorella (eencellige alg die leeft in zoet water) en deze volgens gebruiksaanwijzing slikt, is er geen aanleiding om hier schadelijkheid van te vrezen. Iets anders is of een ijzertekort is te verhelpen met chlorella. IJzertekort heeft de aandacht van een huisarts nodig. Die kan nagaan wat de oorzaak ervan is en daar een gericht advies aan verbinden. Een huisarts kan eventueel een medicijn voorschrijven of een doordacht supplement adviseren.

Verder is het natuurlijk prima om vegetarisch te eten. Maar zorg er dan wel voor dat je voldoende vitamine B1 en B12 binnenkrijgt en voldoende ijzer. Een vegetarische voeding hoeft namelijk helemaal niet tot een ijzertekort te leiden. IJzer zit niet alleen in vlees en vis, maar ook in volkorenbrood, ontbijtgranen en groente (vooral groene). Kijk voor informatie over een gezonde vegetarische voeding eens op consumentenbond.nl/vegetarisch of voedingscentrum.nl.

Chocolademelk



Cacao bevat gezonde bestanddelen, lees ik nogal eens. Kun je dan ook zelf gezonde chocolademelk maken van cacaopoeder met magere melk?

Uit onderzoek blijkt dat de zogenoemde flavanolen in cacao gunstig zijn voor onder meer hart en bloedvaten. Mede daarom zijn producten als cacaopoeder en cacaonibs populair. Vergeleken met normale chocola bevatten ze geen toegevoegd suiker en vaak meer flavanolen, omdat ze minimaal bewerkt zijn. Er valt dus wat voor te zeggen om zelf chocolademelk te maken van cacaopoeder en magere melk.

Maar het gaat wat ver om cacao puur voor je gezondheid te nemen. Het is namelijk onduidelijk hoeveel flavanolen een cacao-product precies bevat en hoeveel je daarvan zou moeten binnenkrijgen voor een gunstig effect. Bovendien bevat cacao van nature ook verzadigd vet, wat niet zo gezond is. Richt je dus niet op één product, maar let op je hele voedingspatroon.

Cholesterol



Bij een bloedonderzoek is gebleken dat mijn cholesterol licht verhoogd was, namelijk 6,3. Nu is mij aangeraden om op een dieet te gaan van magere producten. Maar ik gebruik al veel magere producten en let op mijn gewicht. Bovendien hoorde ik dat een iets verhoogd cholesterol bij ouderen niet zo vreemd is en, zolang het onder de streefwaarde blijft, ook niet ongezond. Ik ben een vrouw van 54 jaar, verder gezond en gebruik geen medicijnen. Ben ik geholpen met een strengere dieet?

Gezond zijn en geen medicijnen gebruiken zijn belangrijke factoren bij het risico op hart- en vaatziekten. Om te bepalen wat per persoon het risico op deze ziektes is, is van belang of je rookt, je leeftijd, geslacht, bloeddruk/bovendruk en de verhouding totaalcholesterol/HDL-cholesterol. De huisarts kan dat voor je bepalen. Als je niet rookt, je bloeddruk goed is en de verhouding cholesterol/HDL 5 of lager is, is het risico op hart- en vaatziekten heel klein: tussen 0% en 1%. Dan is het niet zinvol cholesterolverlaging na te streven.

Een totaalcholesterol hoger dan 8 is altijd reden tot interventie. Een strengere dieet is dan de eerste stap. Als het cholesterol daarmee niet voldoende omlaag gaat, moeten vaak cholesterolverlagende medicijnen worden geslikt. Ook al is je risico op hart- en vaatziekten nu laag, het is toch verstandig elke vijf jaar een risicocheck te laten doen.

Collectieve verzekering



Ik maak via mijn werkgever gebruik van een collectieve zorgverzekering. Kan ik die verzekering behouden als ik van werkgever wissel? Zo nee, kan ik dan halverwege het jaar overstappen?

Als je weggaat bij je werkgever, vervalt meestal de collectiviteitskorting. In een enkel geval, bijvoorbeeld bij pensioen, kun je de collectieve zorgverzekering behouden. Wie naar een werkgever met een eigen collectieve verzekering gaat, kan tussentijds overstappen. Let wel op: dit moet je regelen binnen 30 dagen na de eerste werkdag bij de nieuwe werkgever. In andere gevallen, bijvoorbeeld bij het beginnen van een eigen bedrijf of het nog niet hebben van nieuw werk, kun je niet overstappen. De collectieve polis wordt dan omgezet naar een individuele polis en de korting vervalt. Mogelijk heeft de verzekeraar nog wel afspraken met een vereniging of organisatie waarbij je bent aangesloten. Dan is op die manier gebruik te maken van korting op de zorgverzekering.



Conserven afspoelen



Veranderen de voedingswaarden als ik conserven als kapucijners afspoel met water? Krijg ik daardoor bijvoorbeeld minder zout en suiker binnen dan op het etiket staat?

Aan groenten en peulvruchten in blik en glas wordt vaak water toege-

voegd, de zogenoemde opgiet. Hieraan kan ook zout en/of suiker zijn toegevoegd. Als je in de opgiet bewaarde producten afspoelt, spoel je het zout en de suiker weg die in het aanhangende vocht zitten.

De voedingswaarden die op het etiket van bijvoorbeeld kapucijners in glas en blik staan, zijn de waarden van het uitgelekte product. Aan de kapucijners zit – na het uitlekken – nog een klein laagje aanhangend vocht. Spoel je ze na het uitlekken nog even af met water, dan spoel je dat laagje aanhangende vocht ook weg en zul je iets minder zout en suiker innemen. Hoeveel minder is lastig te zeggen, omdat de kapucijners al wat van de opgiet (en dus het zout en suiker dat daarin zit) hebben opgenomen.



Conservenblik

Kun je resten voedingsmiddelen als boontjes, tomatenpuree of perziken in een conservenblik in de koelkast bewaren?

Het metaal van geopende blikken kan reageren met zuurstof uit de lucht. Dat kan het voedsel aantasten. Moderne blikjes hebben een speciale kunststoflaag, zodat het voedsel niet in contact komt met het metaal. Dat is vaak het geval bij blikjes in de EU, maar daarbuiten lang niet altijd. Bij een kras of deuk kan de beschermlaag overigens wel beschadigen. Verder kun je een geopend blik niet goed afsluiten, waardoor het voedsel sneller bederft. Om een vieze smaak en voedselvergiftiging te voorkomen is het beter om etensresten in een afsluitbaar bakje te doen.

Dementie vaststellen



Omdat mijn vader van 81 de laatste tijd nogal warrig en vergeetachtig overkomt, zijn we met hem naar de huisarts geweest om uit te laten zoeken wat er aan de hand is. Zijn huisarts kwam met een zogeheten MMSE-vragenlijst op de proppen. Is dat een betrouwbare methode om vast te stellen of iemand bijvoorbeeld Alzheimer heeft?

De Mini Mental State Examination (MMSE-vragenlijst) is een eenvoudig meetinstrument om in korte tijd een indruk te krijgen van iemands cognitieve functies. Dit zijn alle mentale processen die betrokken zijn bij het opnemen en verwerken van informatie. Deze vragenlijst brengt het functioneren globaal in kaart en kan om die reden niet worden gebruikt om de diagnose 'dementie' te stellen, laat staan welk type dementie. In de huisartspraktijk wordt de lijst nogal eens gebruikt om het cognitief functioneren in de tijd te volgen. Door een of twee keer per jaar een test af te nemen kan een achteruitgang in kaart worden gebracht en eventueel verder onderzoek worden overwogen. De score wordt beïnvloed door factoren als leeftijd, tijdstip van afname en opleidingsniveau.

tip



Wijzer over geheugen

Dit boek van de Consumentenbond en Alzheimer Nederland legt uit hoe het geheugen werkt en hoe je er zo goed mogelijk voor zorgt. Welke vormen van dementie zijn er en hoe kun je ermee omgaan? Zie [consumentenbond.nl/wijzerovergeheugen](https://www.consumentenbond.nl/wijzerovergeheugen).

Deodorant of antitranspirant



D

Wat werkt beter bij geurende oksels, een deodorant of een antitranspirant? En welke geeft de minste vlekken in kleding?

Het lichaam reguleert zijn temperatuur door te zweten. Om zweetgeur te bestrijden gebruiken we een deodorant of een antitranspirant. De werking ervan berust op verschillende principes. Zo bevat deodorant stoffen als triclosan, alcohol en chloorhexidine die de groei van huidbacteriën remmen. Verder zitten er meestal parfums in die een zweetgeur maskeren. Ten slotte bevat deodorant vaak stoffen die het omzetten van zweet in geurstoffen remmen.

Deodorant richt zich op de gevolgen van zweten en antitranspirant richt zich op de oorzaak. In antitranspirant zitten stoffen die de uitscheiding van zweet blokkeren. Stoffen die zweetkliertjes vernauwen of uitgangen blokkeren, zijn zouten van aluminium of zirkonium. Als je zwet, vormen deze stofjes een dun laagje gel waardoor het zweten afneemt. Deodorant en antitranspirant werken min of meer even effectief. Over het algemeen geven middelen met aluminium de meeste vlekken in kleding. Laat het middel in ieder geval goed drogen voor het aankleden, om vlekken te voorkomen.



tip

Schadelijke stoffen in deodorant

In deodorant en antitranspirant zitten soms stoffen die mogelijk schadelijk zijn voor je gezondheid en het milieu. Wij hebben 75 deodorants en antitranspirants gecontroleerd op dit soort ingrediënten. Zie [consumentenbond.nl/deodorant](https://www.consumentenbond.nl/deodorant).

Depressie



In de winter slikte ik een antidepressivum. Nu gaat het beter en wil ik graag stoppen. Hoe pak ik dit aan?

Stoppen of niet? Voor veel antidepressivagebruikers is het een belangrijk onderwerp. Voor elk geneesmiddel (en voor elke geneeskundige behandeling) geldt dat de voordelen van het gebruik groter moeten zijn dan de nadelen. Of stoppen een goede optie is, verschilt van persoon tot persoon. Heel belangrijk is het daarom de beslissing te bespreken met je arts en je omgeving.

Ongeveer 20 tot 40% krijgt na het stoppen met antidepressiva onttrekkingsklachten, zoals griepachtige verschijnselen, stemmingswisselingen of slaapproblemen. Wees hier dus op voorbereid. Over het algemeen geldt: hoe sneller je afbouwt, hoe ernstiger de onttrekkingsverschijnselen. Maak daarom met je arts een concreet afbouwplan met een geleidelijke afbouw.

Bespreek verder wanneer je contact opneemt met je arts. Bijvoorbeeld als de onttrekkingsverschijnselen aanhouden of als de depressie terugkomt. En kijk ook eens op antidepressiva.nl.

Desembrood



Bij de bakker zie ik steeds meer desembrood liggen. Is dat gezonder dan brood waar gist aan is toegevoegd?

In desembrood gebruikt de bakker (zuur)desem, een pap van meel en water. Door de melkzuurbacteriën en gisten, die van nature aanwezig zijn in het meel, ontstaat een natuurlijke fermentatie (gisting). Dit zorgt ervoor dat deeg kan rijzen. De voedingswaarden van gist- en desembrood zijn gelijk. Ze bevatten vergelijkbare hoeveelheden koolhydraten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen.

Er zijn aanwijzingen dat bij natuurlijke fermentatie diverse stoffen zouden ontstaan die een positief effect op de gezondheid kunnen hebben.

Ook zouden de voedingsstoffen beter door het lichaam worden opgenomen. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat het eten van desembrood gezonder is dan gistbrood.

Desembrood kan volkoren, bruin en wit zijn. Volkorenbrood is aantoonbaar gezonder dan witbrood. Kies daarom voor volkoren en laat de keuze voor desem- of gistbrood afhangen van je smaak.



DHEA en veroudering



Ik las op internet dat voedingssupplementen met DHEA helpen tegen veroudering. Is dat waar?

DHEA (dehydro-epiandrosteron) is een hormoon dat door de bijniere wordt geproduceerd. De spiegel van dit hormoon daalt met de leeftijd. Er wordt gedacht dat je het verouderingsproces kunt vertragen als je DHEA als supplement inneemt. Onderzoek wijst uit dat dit niet waar is. Mogelijk blijkt in de toekomst wel dat DHEA voordelen kan hebben bij bepaalde aandoeningen. Denk dan aan een niet goed werkende bijnier of lupus erythematoses, een auto-immuunaandoening. Maar hier is verder onderzoek voor nodig.

Kortom: er is geen bewijs dat supplementen met DHEA veroudering tegengaan. Bovendien kan het bijwerkingen veroorzaken zoals ongewenste haargroei bij vrouwen, acne en hartkloppingen. De beste manier om veroudering tegen te gaan is er een gezonde leefstijl op nahouden.

Dieet met veel eiwit



Ik wil gaan afvallen met een eiwitrijk dieet, maar hoor dat (te) veel eiwit slecht is voor je nieren. Hoe zit dat?

Er is weinig wetenschappelijk bewijs dat een hoge(re) eiwitname bij gezonde mensen nierschade veroorzaakt. Eigenlijk is dit bij afvallen met een eiwitrijk dieet niet relevant. Wanneer je afvalt is je energie-inname lager dan je energiegebruik. Je eet immers minder, waardoor het lichaam minder eiwitten binnenkrijgt.

Sommigen volgen een eiwitrijk(er) dieet om hun spieren te behouden. Want bij afvallen verlies je zowel vet- als spiermassa. Doordat je minder eet, is de hoeveelheid eiwitten in een eiwitrijk dieet niet hoger dan bij geen dieet. Er is daardoor geen (extra) belasting van de nieren.

Diepvriesfruit



Kan ik diepvriesfruit ontdooid eten of moet ik het fruit eerst verwarmen tot 100 °C om alle bacteriën te doden?

Het is bekend dat zacht fruit, zoals frambozen en blauwe bessen, besmet kan zijn met het norovirus of het hepatitis A-virus. Het norovirus kan braken en diarree veroorzaken. Door besmetting met het hepatitis A-virus kan de lever ontstoken raken. Dat kan misselijkheid, verminderde eetlust en vermoeidheid veroorzaken. Een paar jaar geleden kregen Zweedse consumenten hepatitis na het eten van Poolse diepvriesaardbeien. Het hepatitis A-virus overleeft zelfs bij zeer lage temperaturen, zoals in de diepvries.

Het koken van diepvriesfruit gedurende een minuut doodt virussen en eventuele bacteriën. Toch adviseert het Voedingscentrum dat niet standaard. Maar wil je zekerheid, dan kun je diepvriesfruit het best even verhitten. Bijvoorbeeld voor gebruik in een smoothie. Dit is vooral van belang voor kwetsbare groepen.

Dosering medicijnen



D

Waarom maken bijsluiters van medicijnen voor volwassenen geen onderscheid naar lichaamsgewicht? Ik weeg 51 kg. Een andere volwassene kan zomaar het dubbele wegen. Neem ik dus bij geneesmiddelengebruik altijd een te hoge dosis in?

Voor de meeste geneesmiddelen is het bij volwassenen niet nodig om de dosering aan te passen aan het lichaamsgewicht. De dosering hangt van veel meer factoren af, zoals de snelheid waarmee de nieren het middel uitscheiden en de snelheid waarmee de lever het middel omzet. De standaarddosering van een geneesmiddel wordt proefondervindelijk bepaald, in de eerste fase van geneesmiddelonderzoek bij mensen. De dosering met het grootste therapeutische effect en de minste bijwerkingen komt als adviesdosering in de bijsluiter. Voor bepaalde sterk werkende geneesmiddelen speelt de factor lichaamsgewicht wel een rol. Bij deze middelen ligt de balans tussen therapeutisch effect en schadelijke bijwerking heel gevoelig. Dit geldt onder meer voor middelen die het immuunsysteem onderdrukken. Als je twijfelt over de dosering van een geneesmiddel, kun je altijd terecht bij je arts of apotheker.



Duivelsklauw bij artrose



In Namibië hoorde ik over de werking van het plantje duivelsklauw. In Duitse reumaklinieken zou het succesvol worden toegepast. Voor €6 per ons kocht ik een kuur van drie weken voor mijn man, die artroseklachten heeft. De pijn bleef ongeveer een half jaar weg. Toeval, dachten we. Maar het werkte elke keer bij klachten. Werkt het echt?

Duivelsklauw (*Harpagophytum procumbens*) komt voor in zuidelijk Afrika. Er zijn aanwijzingen dat het wortelextract ervan pijnklachten bij artrose kan verminderen. Bij kortdurend gebruik geeft duivelsklauw weinig bijwerkingen. Soms komen klachten als hoofdpijn of diarree voor. Mogelijk beïnvloedt het kruid daarnaast de hartslag, het bloedsuikergehalte en de werking van een aantal medicijnen, zoals bloedverdunners en maagzuurremmers. De onderzoeken waar dit uit blijkt, zijn klein en niet goed opgezet, waardoor meer onderzoek nodig is. Het is ook niet bekend of duivelsklauw werkzaam en veilig is bij gebruik langer dan vier maanden.

Raadpleeg altijd eerst een arts of apotheker, zeker bij andere aandoeningen en het gebruik van medicijnen.



Echinacea en weerstand

E



De supplementen met Echinacea purpurea lachen me vanaf elke toonbank toe. De fabrikanten zeggen dat ze goed zijn voor de weerstand. Hoe zit dat?

Er is geen enkel bewijs dat Echinacea purpurea (rode zonnehoed) de weerstand verbetert. Uit onderzoek komt telkens naar voren dat echinacea niet effectief is ter voorkoming en behandeling van verkoudheid. De bewering van de fabrikanten dat echinacea helpt bij onvoldoende weerstand, griep en verkoudheid is uitsluitend gebaseerd op traditioneel gebruik.

Het is goed te beseffen dat verkoudheid en griep nauwelijks te bestrijden zijn. Je kunt wel proberen besmetting te voorkomen. De meeste virussen worden via de lucht en via contact met de handen overgedragen. Hoest of nies daarom in je gebogen elleboog of (wegwerp)zakdoek en was je handen regelmatig. Als je je weerstand wilt verbeteren is een gezonde leefstijl het beste advies.

Eczeem in de winter



Vrijwel elk jaar krijg ik in februari meer last van eczeem dan in de rest van het jaar. Hoe kan dat en wat kan ik ertegen doen?

Met het koudere weer staat de verwarming vaker aan. Hierdoor daalt binnenshuis de luchtvochtigheid met als resultaat een drogere huid. Een droge huid is kwetsbaarder, waardoor sneller eczeem kan ontstaan. Verder kan lang en warm douchen ook leiden tot eczeem.

Om eczeem zo veel mogelijk te voorkomen is het belangrijk je huid goed vet te houden. Hoe vetter, hoe beter. Gebruik op een heel droge huid bijvoorbeeld vaseline of olie. Ook kun je doucheolie gebruiken, het liefst ongeparfumeerd, want geurstoffen kunnen eczeem weer verergeren. Beperk dus het lang en te warm douchen en gebruik ongeparfumeerde en geen sterk ontvettende zeep en shampoo.

Eigen risico



December vorig jaar kocht ik medicijnen bij de apotheek. Omdat ik het eigen risico van dat jaar al had gespendeerd, dacht ik dat ze werden vergoed. Tot mijn verbazing verrekende mijn zorgverzekeraar de medicijnen met het eigen risico van dit jaar. De apotheker rekende ze zo af, omdat ik ze volgens hem dit jaar gebruik. Mag dat wel?

In de Zorgverzekeringswet staat 'kosten van zorg of een andere dienst worden toegerekend aan het kalenderjaar waarin de zorg of dienst is genoten'. In dit geval is de zorg (het meegeven van de medicijnen) vorig jaar geleverd. De kosten van de medicijnen vallen dus onder de zorgkosten van dat kalenderjaar. De apotheker moet er voor zorgen dat de datum van de geleverde zorg goed op de rekening staat.

tip

Alles over je zorgverzekering

Wil je meer weten over je eigen risico? Of welke verschillende soorten verzekeringen er zijn en wat ze precies vergoeden?

Kijk op consumentenbond.nl/zorgverzekering.

Euthanasie



Mijn moeder is 86 jaar en ervaart zo veel beperkingen dat het leven voor haar niet langer zinvol is. Ze heeft bij haar huisarts aangegeven klaar te zijn met het leven, maar de huisarts gaat daar niet op in. Komt ze in aanmerking voor euthanasie?

Als de 'kwaliteit van leven' zo ver is gedaald dat iemand er de zin niet meer van inziet, komt dit soort vragen weleens aan de orde in de spreekkamer van de huisarts. Velen denken dat ze, omdat ze naar verwachting

nog een tijd te leven hebben, geen verzoek tot euthanasie kunnen indienen. Dit is echter wel het geval. Ook dan wordt de standaardprocedure gevolgd. De patiënt legt schriftelijk zijn wilsbeschikking vast, bespreekt de wens met de (huis)arts en het verzoek wordt vervolgens getoetst door een onafhankelijke arts. Deze toetst of aan de criteria voor euthanasie (uitzichtloos, niet als zinvol ervaren, invoelbaar lijden) is voldaan. De toetsing gebeurt op basis van medische informatie over de patiënt en aan de hand van een gesprek met de betrokken persoon.

Wanneer de (huis)arts dan toch, om welke reden dan ook, afziet van uitvoering, is hij verplicht een andere arts te vragen, zodat alsnog aan het verzoek kan worden voldaan. De gegevens over je moeder zijn onvoldoende om te kunnen beoordelen of ze aan de criteria voldoet.

Fluoride



Fluoride beschermt het tandglazuur. In een tijdschrift las ik dat fluoride (bijvoorbeeld in thee en zeevis) ook de stevigheid van de botten bevordert. Maar elders stond dat in gebieden waar van nature veel fluoride in het drinkwater voorkomt (India, Turkije) veel invaliditeit en kreupelheid voorkomt. Gewrichten en wervels vergroeien door de fluoride. Hoe zit dat?

Iedere stof is giftig, als je er maar genoeg van binnenkrijgt. Als je te veel fluoride binnenkrijgt, ontstaat fluorose. Tand en botten krijgen vlekken en botten worden brozer (osteoporose). Een te hoge dosering kun je krijgen als er van nature veel fluoride in het drinkwater zit of als je nierfunctie niet in orde is en fluoride niet goed wordt uitgescheiden.

We weten al heel lang dat een beetje fluoride juist goed is voor de opbouw en de stevigheid van tanden (minder gaatjes, cariës) en botten.



Foliumzuur



Sommige wetenschappers bevelen het slikken van foliumzuur aan als ‘goed voor de gezondheid’, andere bronnen beweren anders. Wat moet ik met dat soort tegenstrijdige adviezen, wie heeft er gelijk?

Extra foliumzuur wordt alleen aanbevolen voor vrouwen die net zwanger zijn of willen worden. Door vanaf vier weken voor de bevruchting tot de tiende week van de zwangerschap een supplement foliumzuur in te nemen, neemt de kans op bepaalde geboortefwijkingen af. Denk hierbij aan een open ruggetje, hazenlip en open gehemelte.

Voor alle andere gesuggereerde gezondheidseffecten van foliumzuur-supplementen is niet genoeg bewijs. Wie gezond is en voldoende groente en fruit eet, heeft geen foliumzuursupplementen nodig. Dan zijn ze misschien zelfs schadelijk. Er zijn aanwijzingen dat een teveel aan synthetisch foliumzuur (het foliumzuur uit supplementen) kan leiden tot kanker. De Gezondheidsraad legt de aanvaardbare bovengrens voor foliumzuur op 1 mg per dag voor volwassenen. Het dagelijks slikken van een hogere dosis foliumzuur is niet aan te raden voor gezonde volwassenen.

Fruit en bestrijdingsmiddelen



Kan ik mijn fruit het best met of zonder schil eten in verband met bestrijdingsmiddelen die in de schil kunnen zitten?

Het is niet nodig fruit met een eetbare schil te schillen uit angst voor bestrijdingsmiddelen. De risico's van de resten van bestrijdingsmiddelen die op fruit worden gevonden zijn verwaarloosbaar klein, als ze al gevonden worden. Daarnaast trekken sommige bestrijdingsmiddelen door de schil heen. Het fruit schillen is dan niet voldoende om alle bestrijdingsmiddelen te verwijderen.

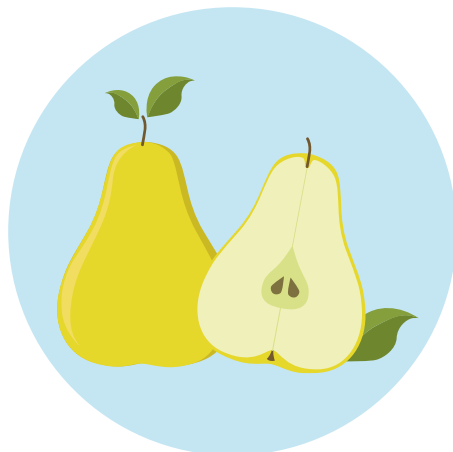
Overigens waakt onder andere de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit ervoor dat consumenten te veel bestrijdingsmiddelen binnenkrijgen. We kunnen dus met een gerust hart fruit met (eetbare) schil eten. Anders dan sommigen denken verwijder je trouwens geen bestrijdingsmiddelen door het fruit te wassen. Wassen verwijdert wel vuil en stof met mogelijk ziekmakende bacteriën.

Fruit en groenten schillen



Ik hoor weleens dat bij schilbare groente en fruit de meeste vitamines vlak onder de schil zitten. Is dit een fabeltje of zit er een grond van waarheid in?

Dit is een fabel. Vitamines en mineralen zitten door de hele groente en het hele fruit. Een appel en een peer met schil bijvoorbeeld bevatten wel iets meer vezels en vitamine C dan een appel en een peer zonder schil. Maar het gaat om zulke kleine verschillen dat dat geen betekenis heeft voor de bijdrage aan de hoeveelheid die je dagelijks nodig hebt. Wel is het belangrijk dat je geschild fruit niet te lang laat staan. Door de blootstelling aan lucht gaat er vitamine C verloren. Voorgesneden fruit dat je in de winkel koopt is op een speciale manier behandeld en verpakt om het verlies van vitamine C wat te vertragen.



Fruit en rijpheid



Veel fruit dat ik in de winkel koop is nog niet rijp. Dat komt de smaak niet ten goede, maar is onrijp fruit eten eigenlijk ongezond?

Vaak wordt fruit onrijp geplukt om te voorkomen dat het overrijp is voordat het in de supermarkt ligt. Gelukkig rijpt het meeste fruit na in de fruitschaal en hoef je het niet onrijp te eten.

Als je toch je tanden in een onrijp stuk fruit zet, is dat niet ongezond. Maar doe dat bijvoorbeeld niet bij een tomaat, een zogeheten vrucht-groente. Groene tomaten bevatten tomatine, een stof die in grote hoeveelheid giftig is voor de mens.

Rijp fruit is zoeter, zachter en daardoor lekkerder dan onrijp fruit. Bij het rijpen dalen de zetmeel- en zuurgehaltes, stijgt de hoeveelheid suiker, wordt de textuur zachter en verandert de kleur van de schil.

Fruit pureren



Bij het pureren van appels in een blender verandert de kleur. Volgens mij komt dit door oxidatie, waardoor het vitamine C-gehalte aanmerkelijk afneemt. Is pureren in een blender daarom af te raden?

Nee, want een tekort aan vitamine C komt zelden voor. Volwassenen hebben dagelijks 75 mg vitamine C nodig, een hoeveelheid die goed uit de dagelijkse voeding te halen is. In een blender treedt inderdaad verlies van vitamine C op door oxidatie, maar dit gebeurt ook als je fruit snijdt of raspt.

Fabrikanten van blenders verkopen ook zogeheten vacuüblendes, die voorafgaand aan het blenden lucht uit de mengkom zuigen. Uit onze onderzoeken blijkt dat dan minder verkleuring en dus minder vitamine C-verlies optreedt. Maar je kunt ook gewoon een scheutje citroen- of sinaasappelsap toevoegen, want in een zuur milieu blijft vitamine C relatief goed intact.

Fruit verteren



F

Om beter ijzer op te kunnen nemen, wil ik fruit eten bij mijn maaltijd. Maar laatst las ik dat fruit dan gaat gisten in de darmen. Klopt dat?

Nee. De vertering van koolhydraten, vetten en eiwitten vindt naast elkaar plaats. De ene voedingsstof staat de andere daarbij niet in de weg. Fruit eten bij de maaltijd kan zelfs voordelen hebben: zo neemt het lichaam ijzer uit plantaardige producten inderdaad beter op als je bij dezelfde maaltijd vitamine C gebruikt.

In de darmen vindt een vergistingsproces plaats, maar dit is een volkomen natuurlijk onderdeel van de spijsvertering. Onverteerde resten van fruit en andere voedingsmiddelen worden door bacteriën in de dikke darm gefermenteerd. Spijsverteringsproblemen kunnen juist ontstaan als de darmflora wordt verstoord door bijvoorbeeld eenzijdige voeding, ziekte of medicijngebruik. Eet dus gerust fruit bij de maaltijd.

Fysiotherapie zelf betalen



Ik ben aanvullend verzekerd voor negen fysiotherapiebehandelingen per jaar. Volgens mijn fysiotherapeut staat mijn aandoening op de chronische lijst, waardoor ik fysiotherapie pas vergoed krijg vanaf de 21e behandeling. De eerste 20 behandelingen zou ik zelf moeten betalen. Klopt dat?

Nee, dat klopt niet, omdat je een aanvullende verzekering hebt voor fysiotherapie. De basisverzekering geeft inderdaad pas recht op vergoeding van fysiotherapie voor een aandoening op de chronische lijst vanaf de 21e behandeling. Wel kun je de aanvullende verzekering inzetten voor de eerste 9 behandelingen. Daarna zul je de kosten tot eventueel de 21e behandeling zelf moeten betalen. Voorwaarde voor de volledige vergoeding van de eerste 9 behandelingen is wel dat de fysiotherapeut een contract heeft met de zorgverzekeraar. Als dat niet zo is, kan de vergoeding lager uitvallen.

Geïmpregneerde plantenbak



Bij een tuincentrum kocht ik een plantenbak om zelf groente en fruit te telen. Eenmaal thuis bleek het hout geïmpregneerd te zijn. Omdat planten contact hebben met het hout, nemen ze het giftige impregneermiddel op. Waar had ik op moeten letten bij de aanschaf van een plantenbak om groente en fruit in te telen?

Vreemd dat een tuincentrum een geïmpregneerde bak verkoopt voor zelf te kweken groente. Er zijn veel duurzame en gezondere opties. Zo is er hout dat met hoge temperatuur en druk is verduurzaamd. Ook is van nature duurzamer hout als lariks of kastanje te gebruiken, of tweedehands tropisch hardhout. Hout met een FSC-keurmerk komt uit duurzaam beheerde bossen. Let wel op, want ook dit hout kan geïmpregneerd zijn.

Geitenmelk



Ik vind geitenmelk lekker. Is het verstandig deze te gebruiken in plaats van koemelk? Wat zouden de voordelen ervan zijn?

De samenstelling van geitenmelk lijkt veel op die van volle koemelk. In geitenmelk zit alleen iets minder jodium. Het vet in melk bevat veel verzadigde vetzuren, die het risico op hart- en vaatziekten vergroten. Volle zuivelproducten bevatten twee keer zo veel verzadigd vet als halfvolle producten. Geitenmelk is meestal vol. Wel is er geitenkarnemelk die minder vet is. Het gebruik van zuivel hangt samen met een lager risico op darmkanker, en het eten van yoghurt met een lager risico op diabetes type 2. Maar omdat onderzoek naar zuivel voornamelijk gaat over zuivel van koeien, is niet met zekerheid te zeggen of deze effecten ook voor geitenzuivel gelden.

Op sommige geitenmelkproducten staat 'licht(er) verteerbaar'. Ook hierover is nog geen wetenschappelijk onderzoek bekend dat dit aantoont.

Gemberthee bij reumatische handen



G

Helpt gemberthee bij reumatische handen? Op internet las ik dat je er wel voorzichtig mee moet zijn als je bloedverdunners gebruikt. Hoeveel gemberthee mag je dan per dag drinken?

Het drinken van gemberthee bij reumatische handen kan niet op grond van onderzoek worden aangeraden. Er zijn wel aanwijzingen dat gemberextract bepaalde klachten bij reumatoïde artritis kan verminderen. Omdat niet goed bekend is of deze aanwijzingen daadwerkelijk kloppen, kunnen wij helaas niet vertellen of dit ook voor gemberthee geldt en hoeveel je hier dan van zou moeten drinken.

Het klopt dat gember in verband wordt gebracht met het versterken van de werking van bepaalde bloedverdunners. Op deze manier zou gember het risico op bloedingen kunnen verhogen. Dit risico wordt niet beïnvloed door het al dan niet gelijktijdig innemen van gemberthee en een bloedverdunner. Raadpleeg eerst je huisarts of apotheker als je bloedverdunners gebruikt en gemberthee wilt drinken.

Gezichtscrème uit een potje



De gezichtscrème die ik elke dag gebruik zit in een potje. Nu heb ik gehoord dat de crème snel verontreinigt als ik met mijn vinger in de pot zit. Als dat waar is, waarom worden we daar dan niet voor gewaarschuwd?

Bij de ontwikkeling van een crème houdt de fabrikant rekening met het gebruik en de verpakking van het product. Ook stopt hij er conserveringsmiddelen en andere hulpstoffen in. Deze beschermen tegen bederf. Bij normaal gebruik, ook met een vinger of een kwastje of spatel, krijgen bacteriën en schimmels dan ook geen kans. Wel is het verstandig de crème met schone handen te gebruiken. En de pot kun je het best gesloten bewaren om verontreiniging tegen te gaan.

Het product is minstens zo lang houdbaar als de verpakking aangeeft.

Geroosterde groenten



De laatste tijd maak ik regelmatig soep van geroosterde groenten, zoals paprika, bleekselderij en tomaten. De groenten rooster ik ongeveer 25 minuten in de oven. Dat zorgt voor een heerlijke smaak, maar gaan de vitamines en mineralen niet verloren door het roosteren?

Over mineralen en spoorelementen hoef je je geen zorgen te maken. Die kunnen goed tegen verhitting en gaan niet verloren door het grillen. Vitamines in de groenten echter wel. Over het algemeen geldt dat hoe langer ze worden verhit en hoe meer ze worden versneden, hoe meer vitamines er verloren gaan. Al verdwijnen ze niet helemaal, er blijft een deel van de vitamines aanwezig. Het advies is om te variëren. Zo krijg je voldoende vitamines en mineralen binnen. Eet dus zowel gegrilde, rauwe als kort gekookte groenten. En kook in weinig water, omdat vitamines en mineralen bij het koken in water deels verdwijnen.

Gordelroosvaccinatie



Klopt het dat er inmiddels een goedgekeurd vaccin is tegen gordelroos? En wat kun je doen als je het eenmaal hebt?

Gordelroos, in medische termen herpes zoster, wordt veroorzaakt doordat het varicella-zostervirus weer actief wordt. Dit virus is de veroorzaker van waterpokken. Als je waterpokken hebt gehad, blijft er wat virus achter in een zenuw. Waardoor dit virus later weer actief wordt is onbekend. Soms komt het door verminderde weerstand, en het openbaart zich vaker bij ouderen. De ziekte houdt maximaal enkele weken aan. Na genezing van de huid kan nog weken tot maanden post-herpetische pijn, oftewel zenuwpijn, optreden. Behandeling van gordelroos is vaak niet nodig. Bij hoge leeftijd of een zwakke gezondheid schrijven artsen vaak wél een antivirumiddel voor. Dat geldt ook als de gordelroos in het gezicht, op de hoofdhuid of in de hals zit.

Er zijn vaccins tegen gordelroos beschikbaar. Vraag je huisarts om meer informatie of kijk op de website van het RIVM.

tip



Het juiste medicijn

Het is belangrijk om te weten wat je slikt. Want lang niet elk middel zal het beste middel zijn. Het e-book 'Het juiste medicijn' beschrijft van bijna 3000 medicijnen wat je eraan hebt en welke bijwerkingen bekend zijn. Zie consumentenbond.nl/hetjuistemedicijn.

Granaatappel en bloeddruk



Sinds ik de laatste tijd vaak twee granaatappels per week eet, is mijn bloeddruk gezakt, net als mijn cholesterolgehalte. Ik gebruik de bloedverdunner clopidogrel. Kan ik veilig granaatappel blijven eten?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dagelijks gebruik van granaatappel bloeddrukverlagend werkt. De bovendruk kan met 5 mm Hg afnemen en de onderdruk met 2 mm Hg. Er is alleen geen invloed gevonden van het gebruik van granaatappel op lipiden, zoals cholesterol en triglyceriden. Wel is in diergeneeskundig onderzoek gezien dat het bloedverdunnend werkt. Het consumeren van granaatappel zou dan ook de werking van het antistollingsmiddel clopidogrel kunnen versterken. Bespreek met de voorschrijver van het middel of dit wenselijk is. Over mogelijke interacties tussen clopidogrel en granaatappel staat niets in het Farmacotherapeutisch Kompas, een vakblad over geneesmiddelen. Maar dat ze tot op heden niet zijn gerapporteerd, wil niet zeggen dat ze er niet zijn.

Griep prik



Toen ik de griep prik kreeg, drukte de assistente met haar blote vinger het prikgaatje dicht – bij iedereen in de rij. Brengt dit mijn gezondheid in gevaar?



Het risico is erg klein, maar niet nul. Bij het geven van injecties moet zeer hygiënisch te werk gegaan worden en degene die de prik geeft moet onder meer de gelegenheid hebben om van tijd tot tijd de handen te wassen of te desinfecteren. Hij of zij moet contact met bloed vermijden. Ook als de huid van de persoon die de prik geeft intact is en er daarom geen kans bestaat dat diegene of de patiënt besmet raakt met een aandoening die via het bloed wordt overgedragen.

Verder moet een steriele spuit en naald gebruikt worden. Die mag eerder uit de verpakking worden gehaald, mits het beschermhoesje over de naald blijft. De injectie dient zo kort mogelijk na het uitpakken van het vaccin gegeven te worden. Na toediening komt er soms een druppeltje bloed vrij. Dat mag niet met de hand worden weggeveegd. Daar moet een pleister overheen. Zo kan er geen bloed in aanraking komen met de handen van degene die prikt. Ontsmetting van de huid voor de prik is niet nodig en wordt al een paar jaar niet meer gedaan.

Groene thee en bètablokkers



Toen ik groene thee ging drinken, ontdekte ik dat mijn bètablokkers niet goed meer werkten. Dat wil zeggen dat ik vaker pijn had. Op internet las ik dat groene thee de werking van bètablokkers zou verminderen. Is dat waar?

Het drinken van groene thee kan inderdaad de werking van sommige bètablokkers verminderen. Uit onderzoek is gebleken dat na het drinken van 700 ml Japanse groene thee (ongeveer 5 kopjes) per dag gedurende 2 weken, er veel minder van de bètablokker nadolol in het bloed kwam.

Volgens de onderzoekers remmen stoffen in groene thee de opname van nadolol vanuit de darm.

Nadolol wordt in Nederland niet veel gebruikt. Bètablokkers die vaker in Nederland worden voorgeschreven en volgens hetzelfde principe werken, zijn bijvoorbeeld atenolol en celiprolol. Daarbij is theoretisch gezien hetzelfde effect van groene thee te verwachten. Dit is echter nog niet onderzocht.



Groenlipmossel voor kraakbeen



Mijn vrouw gebruikt al een tijd Synofit vloeibare groenlipmossel met curcumine en zwartebesblad omdat ze pijnlijke knieën heeft. Haar kraakbeen is beschadigd. Ik heb zo mijn bedenkingen bij dit soort prijzige producten, ondanks de mooie verhalen in de bijsluiter. Is er bewijs dat groenlipmossel werkt voor het gezond houden van het kraakbeen?

Er is geen overtuigende wetenschappelijke onderbouwing voor de effectiviteit van groenlipmossel. Het enige effect dat tot nu toe is beschreven, is pijnvermindering. Bij een onderzoek onder 80 patiënten met knieartritis kreeg de ene helft 6 maanden lang paracetamol en groenlipmosselextract (lyprinol). De andere helft kreeg paracetamol en een placebomiddel. De eerste groep rapporteerde wat minder pijnklachten dan de tweede groep. Weliswaar niet de hele dag, maar wel gedurende delen van de dag. Voor afname van artrose of het gezond houden van kraakbeen bestaat geen bewijs.

Haarverf en kanker



Kan haarverf kanker veroorzaken? En zo ja, welke haarverf doet dat dan? Geldt het bijvoorbeeld ook voor henna?

Er zijn studies bekend waaruit een link blijkt tussen haarverf en kanker. Deze studies zijn echter niet allemaal even betrouwbaar. Er zijn ook goede studies gedaan, waaruit geen link met kanker blijkt. Kortom, er is geen onweerlegbaar bewijs dat haarverf in verband brengt met kanker. Ook van henna zijn geen kankerverwekkende eigenschappen bekend. De wetgeving voor cosmetica, waaronder haarverf, is op Europees niveau geregeld in de cosmeticaverordening. De discussie over haarverf en kanker heeft geleid tot een aanscherping van deze verordening. Fabrikanten moeten sindsdien per haarverfingrediënt een veiligheidsdossier aanleveren dat een wetenschappelijk comité beoordeelt. Alleen als de stof in de gebruikte toepassing geen risico's met zich meebrengt, mag hij worden gebruikt. Daarnaast geldt sinds 2010 een algemeen verbod op het gebruik van kankerverwekkende stoffen in cosmetica, tenzij is aangetoond dat het gebruik ervan veilig is. We mogen er dus van uitgaan dat haarverfproducten veilig zijn.

Halvarine en margarine



Ik koop altijd halvarine in de veronderstelling dat dat gezond is, ook omdat er vitamine D aan is toegevoegd. Toch hoor ik steeds vaker dat aan halvarine en margarine zo wordt gesleuteld dat ze veel slechte stoffen bevatten. Wat is daarvan waar?



Om halvarine smeerbaar te maken, werden de vetten vroeger gedeeltelijk gehard, waarbij het ongezonde transvet ontstaat. Tegenwoordig is dit niet meer het geval. Halvarine wordt gemaakt in een fabriek, wat

je 'sleutelen' kunt noemen. Het hoofdbestanddeel is olie. Margarine en halvarine bevatten veilige toevoegingen, waaronder conserveermiddel, verdikkingsmiddel, kleurstof en aroma.

Het grote voordeel van margarine en halvarine is dat ze overwegend onverzadigde vetten bevatten. Roomboter daarentegen is van dierlijke oorsprong en bevat overwegend verzadigde vetten. Onverzadigd vet wordt als gezond gezien en verzadigd vet als ongezond, al is hier tegenwoordig wat meer discussie over. Allemaal bevatten ze vitamine D, A en E, maar in margarine en halvarine zit veel meer dan in roomboter, waar het van nature in zit.

Hamertenen



Hoe ontstaan hamertenen? Is er iets aan te doen? Ik ben al bij diverse podotherapeuten geweest en zij schrijven alleen steunzolen voor. Verder kom ik elke zeven weken bij een pedicure, maar ook die kan mij niet van dat vervelende gevoel afhelpen.

Bij een hamerteen is het gewrichtje tussen het eerste en tweede kootje gebogen en tussen het tweede en derde kootje gestrekt. Door wrijving van de schoen kunnen aan de bovenzijde van de teen drukplekken ontstaan. Normaal gesproken is er een evenwicht tussen de verschillende spieren die de tenen bewegen. Als dit evenwicht in de besturing verstoord wordt, kan een hamerteen ontstaan.

Hamertenen kunnen veel pijnklachten geven. Soms zijn de klachten te verhelpen met aangepast schoeisel. Maar in ernstige gevallen is een kleine operatie aan de teen nodig om de stand van de teen te verbeteren. Door het verwijderen van een deel van het afwijkende gewrichtje bijvoorbeeld, kan de teen worden gestrekt, waardoor de hinderlijke drukplek kan verdwijnen. Om de beide botdelen aan elkaar te laten vastgroeien, wordt de teen vaak tijdelijk vastgezet met een metalen pinnetje. Deze methode wordt alleen bij jongere mensen toegepast. Overleg met je huisarts wat de beste optie is.

Handgel



Helpt het gebruik van desinfecterende handgel ook om buikgriep of reizigersdiarree te voorkomen?

Het helpt zeker niet in alle gevallen. Veel handgels zijn gebaseerd op een oplossing met 70% alcohol. Deze stof doodt de meeste voor de mens schadelijke bacteriën en virussen, maar werkt niet altijd even goed. Bij zichtbaar schone handen wordt het aantal bacteriën of virussen gereduceerd tot onder de ziekmakende dosis. Maar als het aantal bacteriën of virussen op de handen heel erg hoog is dan is het reducerend vermogen van alcohol niet voldoende en kun je je handen beter wassen met water en zeep.

Sommige virussen zijn bestand tegen een alcoholoplossing, bijvoorbeeld het norovirus. Iemand met een norovirusinfectie heeft vaak last van ernstige diarree en is zeer besmettelijk voor zijn reisgenoten. Om besmetting te voorkomen is het belangrijk om na elk toiletbezoek grondig de handen te wassen met water en zeep. Droog ze af met papier dat je daarna weggooit. Handdoeken zijn namelijk een heerlijke voedingsbodem voor allerlei bacteriën en virussen.

Hartkleppen en antibiotica



Mijn man is hartpatiënt, zijn aortaklep lekt. Dit blijft goed onder controle met medicijnen. Als hij naar de tandarts of mondhygiëniste moet, schrijft de cardioloog een preventieve antibioticakuur voor. Dat lijkt ons een vreemd advies, zeker met al die verhalen over resistente bacteriën. Maar de cardioloog staat erop. Is dit een noodzakelijk kwaad?

De cardioloog wil waarschijnlijk voorkomen dat er bacteriële endocarditis ontstaat. Dit is een infectie aan de binnenwand van het hart en de hartklep(pen). Bacteriën kunnen in de bloedbaan komen bij verschillende medische ingrepen, bijvoorbeeld een behandeling door de

tandarts. Endocarditis is een ernstige ziekte, dus voorkomen is beter dan genezen. De preventie bestaat uit het eenmalig innemen van een antibioticum, kort voor de ingreep. Sommige hartpatiënten lopen een verhoogd risico op een endocarditis. Zij moeten daarom altijd antibiotica innemen bij bepaalde medische ingrepen, waaronder die van de tandarts en mondhygiënist.

Een lekkende aortaklep alleen is echter geen reden (meer) om antibiotica te gebruiken bij dergelijke medische ingrepen. Op hartstichting.nl staat meer informatie over endocarditis en de preventie ervan.

Haverzemelen en cholesterol



Klopt het dat haverzemelen het cholesterol verlagen? Kan ik ze combineren met plantensterolen? En hebben beide dezelfde bijwerkingen als cholesterolverlagende statines?

De Europese Voedselautoriteit Efsa heeft geconcludeerd dat haverzemelen het LDL-cholesterolgehalte verlagen. De werkzame stof is een vezel (bètaglucaan). Als een voedingsmiddel minstens 1 gram bètaglucaan per portie verstrekt, mag het een gezondheidsclaim voeren. Wel geldt hierbij de kanttekening dat je minstens 3 gram bètaglucaan per dag moet gebruiken voor een gunstig effect. In 1 à 2 eetlepels haverzemelen zit ongeveer 1 gram bètaglucaan.

Bètaglucanen en plantensterolen zijn goed te combineren, bij de aanbevolen hoeveelheden verminderen ze elkaars werking niet. De effecten zijn additief, je kunt ze bij elkaar optellen. De bijwerkingen die cholesterolverlagende statines kunnen veroorzaken zul je niet ervaren bij haverzemelen en plantensterolen.



Hoofdluis



Het is elk jaar weer raak met mijn schoolgaande kinderen. Hoofdluis! Wat is daar nu tegen te doen?

Het natte haar twee weken lang elke dag intensief kammen met een speciale netenkam zonder hoofdluismiddel is waarschijnlijk even effectief als dezelfde behandeling mét hoofdluismiddel. Met wat crèmespoeling wordt het doorkammen gemakkelijker. Er zijn ook diverse lotions en shampoos te koop op basis van dimeticon, malathion of permethrine. Middelen met dimeticon hebben de voorkeur omdat daar geen insecticiden in zitten. Dimeticon vormt een afsluitend laagje over de hoofdluis, waardoor de hoofdluis stikt. Bovendien kan er geen resistentie tegen dimeticon ontstaan, terwijl die kans er wel is bij permethrine en in mindere mate bij malathion. Gebruik in elk geval een geregistreerd geneesmiddel met dimeticon, zoals XTLuis Lotion.

Uitsluitend kammen is redelijk eenvoudig, goedkoop én je hebt geen middelen nodig.

Hoortoestel afdanken



Mijn moeder, die onlangs is overleden, had een duur hoortoestel. Het zou fijn zijn als we hier iemand anders blij mee kunnen maken. Maar omdat het ingesteld moet worden met een computer vraag ik me af of bijvoorbeeld ontwikkelingslanden er iets aan hebben?

Het gebruikte hoortoestel kun je zeker een mooie bestemming geven. Als je wilt dat het naar een ontwikkelingsland gaat, kun je het hoortoestel opsturen naar bijvoorbeeld stichting Eardrop. Die zorgt er in Kenia en Ethiopië voor dat het toestel wordt aangepast aan de nieuwe gebruiker. Ook kun je een advertentie op Marktplaats zetten.

De ontvanger moet het apparaat dan wel (tegen betaling) laten inregelen bij een audicien om gehoorschade te voorkomen.

Voor gebruikte hulpmiddelen zijn er websites als tweedehandshulpmiddelen.nl

Hoortoestel reinigen



Sinds een tijdje heb ik een hoortoestel. Hoe vaak en waarmee kan ik dat het best reinigen? En waarom is dit eigenlijk nodig?

Goed onderhoud van een hoortoestel is belangrijk uit hygiënisch oogpunt. Bij aanschaf van het toestel moet de audicien vertellen hoe je het apparaat schoonmaakt. Dit is afhankelijk van het soort toestel. Ook is het te lezen in de onderhoudsinstructies.

Toestellen met een luidspreker in het oor zijn overigens niet zelf schoon te maken, dat doet de audicien. Andere soorten hoortoestellen zijn dagelijks schoon te maken met desinfecterende doekjes. Verder heeft een maatwerk-oorstuk een ventilatieopening, die je elke dag met een speciale reinigingspen moet doorprikken om het oorsmeer te verwijderen. Een oorstuk dat is los te koppelen van het toestel kun je wekelijks schoonmaken met reinigingstabletten. Het los te maken dunne geluidsslangetje kun je beter elke dag even doorpikken met een speciale reinigingspen. Verder is het advies bij hoortoestellen met een 'dome' minimaal elke twee maanden het dopje dat in het oor gaat (tip of parapluutje) te vervangen.



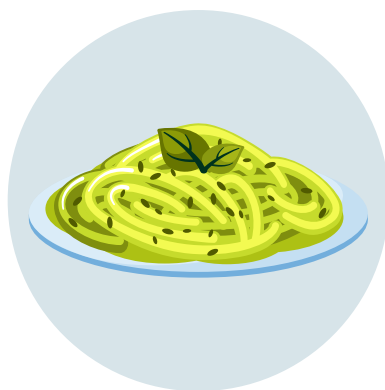
Houdbaarheid hummus en pesto



Mijn zelfgemaakte hummus beschimmelt nogal snel. Hoe lang kun je zelfgemaakte hummus en pesto eigenlijk bewaren?

Hummus uit de supermarkt is ongeopend zeker een maand houdbaar, soms wel twee. Dit komt door de toegevoegde conserveermiddelen en de luchtdichte verpakking. Na opening blijft deze ruim een week goed. Zelfgemaakte hummus bevat geen conserveermiddelen en is daardoor bederfelijker. Citroensap maakt het wat langer houdbaar. Probeer zelfgemaakte hummus desondanks in een paar dagen op te eten. Langer bewaren is ook niet bevorderlijk voor de smaak.

Voor pesto geldt ongeveer hetzelfde. Maar citroensap past daar niet in. Door er een laagje (olijf)olie op te schenken blijft zelfgemaakte pesto iets langer goed. Dat kun je overigens ook bij hummus doen. Bovenal is schoon en hygiënisch werken bij bereiding en gebruik belangrijk voor de houdbaarheid.



Huid beschermen



Mede door mijn leeftijd van 91 val ik dikwijls. Dat heeft soms wonden tot gevolg, vooral aan mijn armen. Wat kan ik doen om mijn huid wat minder kwetsbaar te maken?

Het is een bekend verschijnsel dat de oudere huid gemakkelijker beschadigt en blauwe plekken oploopt. Een goede basisverzorging is belangrijk en helpt problemen te voorkomen. Beperk daarom het watercontact, omdat dit de huid uitdroogt. Douche dus kort en met lauw water en het liefst niet dagelijks. Gebruik verder zo weinig mogelijk zeep en irriterende stoffen zoals parfum. Smeer de huid dagelijks in met een vettende crème of zalf. Probeer verder de kans op huidschade te voorkomen door bijvoorbeeld stootkussentjes aan te brengen op plekken of meubels in huis.

Als je regelmatig valt is het aan te raden om met de huisarts naar de oorzaak hiervan te zoeken, zodat eventuele achterliggende aandoeningen aangepakt kunnen worden.

Hyaluronzuur tegen rimpels

Werkt hyaluronzuur dat in dagcrèmes zit tegen rimpels? Zo ja, hoe kun je het dan het best gebruiken: als crème, als supplement of beide?



Hyaluronzuur is een stof die van nature in onze huid voorkomt. Met het ouder worden neemt de hoeveelheid ervan af, waardoor de huid verouderd en er rimpels ontstaan. Crèmes met hyaluronzuur hebben geen bewezen effect tegen rimpelvorming. Hyaluronzuur kan niet door de structuur van de huid heen. Als supplement is de werkzaamheid van hyaluronzuur evenmin aangetoond: ook vanuit het darmstelsel kan hyaluronzuur de huid niet bereiken.

Wel is met bijvoorbeeld 'fillers' het hyaluronzuur in de huid aan te vullen. Een dermatoloog of cosmetisch arts brengt het dan met een injectie direct in de huid in. De Amerikaanse voedsel- en medicijnautoriteit FDA stelde vast dat dit een tijdelijk effect heeft bij rimpelvorming. Na een injectie blijft hyaluronzuur ongeveer een jaar zitten, daarna lost het langzaam op.

IJzeroverschot of -tekort



Onlangs las ik over een onderzoek van de Wageningen Universiteit waaruit bleek dat 15% van de mannelijke marathonlopers te veel ijzer in het bloed heeft. Hoe kan ik zelf vaststellen of ik een overschot of een tekort aan ijzer in mijn lichaam heb? En hoe reguleer ik de hoeveelheid ijzer in mijn lichaam?

Een ijzeroverschot is op de lange termijn schadelijk voor de lever en kan het risico op hart- en vaatziektes, diabetes en darmkanker verhogen. Je kunt niet zelf vaststellen of je een tekort of een overschot aan ijzer hebt. Een bezoekje aan de huisarts is de enige oplossing om dit met zekerheid te kunnen zeggen.

Overigens is de kans niet erg groot dat je ook een teveel aan ijzer in je bloed hebt. Met een normale voeding is dat bijna niet mogelijk. Het lichaam haalt ijzer namelijk naar behoefte uit de voeding. Waarschijnlijk werden de hoge ijzerwaarden bij de marathonlopers veroorzaakt door het gebruik van ijzersupplementen. Regelmatige consumptie van vlees, het eten van vitamine C-rijke voedingsmiddelen bij de maaltijd en het vermijden van koffie en thee bij de maaltijd helpen bij het verbeteren van de ijzerstatus. Pas als dit niet werkt, is een supplement te overwegen, met een dosering die niet boven de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ligt.

tip



Mijn labwaarden

Heb je weleens bloed laten prikken? De uitslag die volgt na het labonderzoek is vaak niet makkelijk te begrijpen en te interpreteren. Dit boek helpt daarbij. Bekijk het op [consumentenbond.nl/mijnlabwaarden](https://www.consumentenbond.nl/mijnlabwaarden).

IJzerpillen



Als je bijvoorbeeld vanwege bloedarmoede ijzerpillen moet slikken, mag dat niet tegelijk met melk, yoghurt en andere calciumrijke producten. IJzer en calcium reageren op elkaar. Maar als je multivitaminetabletten slikt, krijg je wel tegelijk calcium en ijzer binnen. Hoe zit dat dan?



Calcium kan de opname van ijzer remmen, maar in de dagelijkse praktijk (dus zonder bloedarmoede) gebeurt dit niet of nauwelijks. Onze gevarieerde voeding bevat zowel voedingsstoffen die de opname van ijzer stimuleren als stoffen die de ijzeropname kunnen remmen. Ook als ijzer in een multivitaminetablet zit waarin ook calcium zit, kan je lichaam het ijzer gewoon opnemen. Om er helemaal zeker van te zijn dat het ijzer uit de pil door het lichaam wordt opgenomen, kun je de pil het best innemen met water.

Een gevarieerde voeding volgens de richtlijnen voor goede voeding levert voldoende vitamines en mineralen. Slechts een paar risicogroepen is aan te bevelen vitaminesupplementen te gebruiken. Mocht je supplementen innemen, let er dan op niet meer dan één keer de dagelijks aanbevolen hoeveelheid te gebruiken.

tip

Test multivitamines

Wie speciale multivitamines voor 50-plussers neemt, zal denken dat die tabletten precies zijn afgestemd op deze groep. Niets is minder waar, blijkt na het uitpluizen van meer dan 60 potjes multivitamines. Bekijk de resultaten op consumentenbond.nl/multivitamines50+.

Implantaten



Mijn straf rokende schoonmoeder krijgt implantaten in haar kaak. Als roker zou ze een drie keer zo hoge kans hebben op afstoting. Maar hoe groot is die kans dan feitelijk? En wat zijn andere factoren die het slagingspercentage beïnvloeden?

In een tandeloze onderkaak, waar implantaten worden gebruikt om een prothese vast te zetten, is over een periode van tien jaar de afstotingskans bij rokers groter dan 20%, terwijl die bij niet-rokers in dezelfde periode tussen de 2 en 5% is. In de bovenkaak is dat zelfs meer dan 25%, tegen 5 à 8% bij niet-rokers.

Omdat bij straffe rokers zowel bot als tandvlees zich snel terugtrekt, is het met name bij de voortanden moeilijker om een blijvend mooi implantaat met kroon te maken. Bij rokers verloopt dit terugtrekkingsproces sneller omdat het tandvlees niet vastgroeit aan het implantaat, zoals bij natuurlijke tanden en kiezen. Het tandvlees wijkt dan sneller van het implantaatoppervlak door de irritatie van onder meer de hoge temperatuur van de opgezogen rook en de nicotine. Dit verschaft bacteriën de kans bij het bot te komen, wat weer tot versneld botverlies leidt.

Insecticide uit een dispenser



Is het schadelijk voor je gezondheid om een dispenser met insecticide naast de eettafel te zetten? Zo'n dispenser geeft elk kwartier een pufje om vliegen te verdelgen.

Insecticiden zijn biociden. Biociden hebben een toelating nodig van het College voor de toelating van gewasbeschermingsmiddelen en biociden. Die wordt alleen gegeven als is aangetoond dat ze veilig zijn.

Een toelating is te controleren met een toelatingsnummer op de verpakking. Dit nummer bestaat meestal uit vijf cijfers en de letter N, of 11 cijfers en de letters NL.

Als een product met een biocide een toelatingsnummer heeft en als je het gebruikt volgens de gebruiksaanwijzing, kun je ervan uitgaan dat het product veilig is. Dat wil zeggen: bij juist gebruik zijn er geen schadelijke effecten op de gezondheid te verwachten. Maar dat wil niet zomaar zeggen dat het product ook veilig is in de buurt van voeding. Als dit niet zo is, moet het in de gebruiksaanwijzing staan. Gebruik het product in dat geval niet in de buurt van eten of de eettafel.



Jodiumtekort



Ik ben klein, weeg 50 kilo en heb dus weinig eten nodig. Ik houd niet van brood en eet daarom vooral beschuit, knäckebröd en havermout. Nu las ik laatst dat brood belangrijk is, omdat daar met jodium verrijkt bakkerszout in zit. Zit dat ook in beschuit en knäckebröd? Ik gebruik in mijn eten matig zout (wel gejodeerd). Zijn er voor mij gezondheidsrisico's omdat ik mogelijk te weinig jodium binnenkrijg?

Volwassenen hebben dagelijks zo'n 0,15 mg jodium nodig. Daarin voorziet een gemiddeld Nederlands voedingspatroon. Natuurlijke bronnen van jodium zijn zeevis, schaaldieren, zeewier en eieren. Voor de meesten is brood inderdaad een belangrijke bron van jodium omdat daarin bakkerszout met jodium is gebruikt. Ook aan sommige soorten keukenzout (Jozo) en dieetzout is jodium toegevoegd. Een theelepel gejodeerd zout levert ongeveer een derde van de dagelijks benodigde hoeveelheid jodium.

Crackers, knäckebröd en beschuit bevatten meestal geen gejodeerd zout. Als er wel jodium is toegevoegd, staat dit op het etiket. Tekorten komen niet heel veel voor, maar kunnen op termijn zorgen voor een trager werkende of vergrote schildklier. Dit kan leiden tot vermoeidheid en gewichtstoename. Vermoed je een tekort, ga dan naar de huisarts.

Jodium in melk



In de supermarkt lees ik op sommige melkpakken ‘betere voedingswaarde door betere voeding van de koe’. Nadere beschouwing leert dat in deze melk meer jodium zit. Dat intrigeert mij als schildklierpatiënte. Hoe komt die jodium in de melk en is dat wel nodig?

Sommige fabrikanten verhogen het jodiumgehalte door een afgepaste hoeveelheid mineralen aan de koe bij te laten voeren. Daar zit een jodiumzout tussen dat voor een deel in de melk terecht komt.

Toegevoegd jodium zit in keukenzout, dieetzout, bakkerszout, sommige ontbijtgranen en vleeswaren. Voor gezonde mensen met een gevarieerde voeding, met geregeld vis en een normale portie brood, heeft deze melk met meer jodium dan ook geen nut. Maar schildklierpatiënten moeten inderdaad alert zijn op de hoeveelheid jodium die ze binnenkrijgen, omdat het hun stofwisseling beïnvloedt. Voor coeliakiepatiënten, die geen gewoon brood eten, kan deze melk juist weer nuttig zijn. Dat geldt ook voor mensen die met een slecht voedingspatroon op termijn een tekort aan jodium kunnen krijgen. Maar zij kunnen wellicht beter hun hele voedingspatroon aanpassen.

Kaas buiten de koeling



Wanneer de supermarkt kaas in de aanbieding heeft, ligt die vaak buiten de koeling. Als ik dan vraag of de aanbiedingskaas niet in de koeling hoort te liggen, krijg ik te horen dat dat niet hoeft. Is het dan niet beter voor het milieu én veel voordeliger om alle kaas ongekoeld te bewaren?

Er is geen wettelijke eis om kaas in of juist buiten de koeling te verkopen. Winkels moeten wel een goed eetbaar – en dus niet-beschimmeld – product verkopen (zolang we niet spreken over schimmelkaas). Koeling heeft voor- en nadelen. Het kost inderdaad energie en geld,

maar de kaas houdt het in de koeling veel langer vol, waardoor minder weggegooid hoeft te worden. Bij de keus voor koeling of niet, zal ook sterk meespelen hoelang hij in de winkel ligt. Producten die in de aanbieding zijn gaan sneller de deur uit, waardoor de keus milieubewust kan uitvallen.

Thuis kun je de kaas het best in de koelkast bewaren, zeker als de verpakking is geopend. Schimmel en uitdrogen bedreigen de kaas al snel buiten de koelkast.

Kaas ongezond



Zowel bij vegetarisch eten als voor op brood komt geregeld kaas voor als 'gezonde' keus. Maar is kaas niet juist erg ongezond? De bestanddelen zijn immers dierlijk vet en zout.

Kaas is inderdaad niet zonder meer een gezonde keus. Maar het is te simpel om levensmiddelen te scheiden in gezond en ongezond. Wie kaas met mate eet, kan toch gezond eten. Verzadigd vet is een onhandige eigenschap van kaas omdat we daar vaak al veel van binnenkrijgen. Kaas bevat daarnaast relatief veel zout. Gelukkig hebben kaasmerken als Leerdammer en Maaslander het zoutgehalte weten te verlagen. Verder bevat kaas aardig wat eiwit en zit er vitamine B12 in, wat van belang kan zijn voor degenen die geen vlees eten. Ook is kaas rijk aan vitamine A en B2, selenium en mineralen als calcium en fosfor.



Kaaskorst eten



Nadat ik het plastic van een stuk kaas heb verwijderd, snijd ik ook altijd de wat hardere korst weg die dan tevoorschijn komt. Ik heb eens gelezen dat je die beter niet kunt eten omdat er een schimmelwerend middel in zit. Mijn man eet altijd alle korstjes op. Is dat ongezond?

Om harde kazen zoals Goudse zit een plastic laagje waar vaak een schimmelwerend middel, meestal natamycine (E235) in zit. Dit plastic kun je beter niet opeten. De korst eronder kan wel zonder problemen worden gegeten.

Ook als je daarmee een beetje natamycine binnenkrijgt, is dat geen probleem voor de gezondheid. Dergelijke kleine hoeveelheden natamycine worden namelijk in de darm afgebroken.

Kaliumzout



De Consumentenbond voert campagne tegen verborgen zout in alledaagse levensmiddelen.

Nu las ik in een artikel van een voedingskundige over kaliumchloride als alternatief voor gewoon zout (natriumchloride). Waarom adviseert de Consumentenbond dit niet?



Voor veel consumenten is zout met kaliumchloride inderdaad een beter alternatief voor keukenzout (100% natriumchloride). Kaliumchloride kan helpen de bloeddruk laag te houden. Er zijn ook groepen voor wie veel kalium schadelijk is voor de gezondheid. Bij nierproblemen en het gebruik van bepaalde plaspillen en/of ACE-remmers kan het kaliumgehalte in het bloed snel te hoog worden. In deze gevallen is overleg met de arts over het gebruik van kaliumzout noodzakelijk.

Overigens krijgen we het meeste natrium binnen via producten uit de supermarkt. Daarom maakt de Consumentenbond zich sterk voor zoutverlaging in levensmiddelen.

Kalknagelmiddel werkt niet



Ik heb maandenlang een middel gebruikt tegen kalknagels zonder enig effect. Ik wil mijn geld terugvragen. Hoe moet ik dit doen?

Als een product iets heel stellig belooft en het niet waarmaakt, kun je de winkelier hierop aanspreken en aangeven dat je je geld terug wilt. Lastig is wel dat beloftes bij veel producten niet altijd duidelijk zijn. De verpakking vermeldt dan bijvoorbeeld 'Dit product kan een positief effect hebben op kalknagels'.

Het is lastig aan te tonen dat er geen enkel positief effect is geweest. Als de winkelier geen geld wil teruggeven, rest je de weg naar de rechter. In dit geval zouden de kosten hiervan de al gemaakte kosten voor het middel overtreffen. Claimen bij de fabrikant heeft geen zin. Je hebt een verkooprelatie met de winkelier en die is juridisch verantwoordelijk. Vergelijk het met de aanschaf van een kilo tomaten die bij thuiskomst rot blijken te zijn. Je gaat dan ook terug naar de supermarkt en niet naar de leverancier.



Kangen- of alkalisch water



Regelmatig hoor ik over alkalisch (basisch) water, een vloeistof met een pH-waarde tussen de 8,5 en 9,5. Elke dag Kangenwater of Alkadruppels, zoals het wordt genoemd, zou helpen tegen bijvoorbeeld hoge bloeddruk, pijnlijke gewrichten en nier- en galstenen. Heeft het echt zo'n positieve werking, of is dat een sprookje?

Was het maar zo eenvoudig dat je met een paar alkalische druppels een reeks gezondheidsproblemen voorkomt of zelfs bestrijdt. Hier is geen bewijs voor. En al zou er een relatie zijn, dan is er meer nodig dan een paar alkalische druppels om de zuurgraad van het lichaam te veranderen. Deze theorie lijkt daarom vooral uit commercieel oogpunt interessant, aangezien het apparaat om zelf basisch water te maken duizenden euro's kost.

Het evenwicht tussen zuur en het tegenovergestelde, dat base (of basisch of alkalisch) heet, is belangrijk in ons lichaam. Daarom heeft het lichaam een prima mechanisme om dat evenwicht zelf te regelen. Daar is geen alkalisch water voor nodig.

Kefir



Ik hoor allerlei gejuich over kefir, een drank uit de Kaukasus of Tibet. Het zou heilzame gisten en bacteriën bevatten en goed zijn bij alles wat je maar kunt mankeren, zoals constipatie, kanker, hoge bloeddruk en overgewicht. Hoe waar kan dat zijn?

Er is geen deugdelijk bewijs dat kefir een positief gezondheidseffect heeft. Zou een commerciële aanbieder van kefir zoiets beweren, dan kan hij wettelijk worden vervolgd. Een verwijzing naar een ziekte vormt een medische claim en die mag zeker niet op voedingsproducten, omdat die valse hoop kan geven. Veel gezondheidsclaims die vroeger op probiotische producten stonden, zijn er inmiddels af gehaald. De claims die

nu nog gebruikt worden, verwijzen vaak naar de hoeveelheid bacteriën die erin zitten, en dat ze de darmen levend bereiken.

De vergisting van melk (van koe, geit of schaap) waardoor kefir ontstaat, wordt op gang gebracht door korrels van kefir. Die bevatten bepaalde melkzuurbacteriën en gisten, waarvan het aantal en soort kan variëren naar gelang de herkomst. Dit maakt het onmogelijk om effecten van probiotica te vertalen naar kefir.



Kerutabs



Ik gebruik Kerutabs-tabletten met lactase die mij helpen tegen mijn lactose-intolerantie als ik melkproducten gebruik. Tijdens het eten neem ik een of twee tabletten en dan heb ik nergens last van. Is het gebruik van deze pillen aan te raden?

De behandeling van lactose-intolerantie bestaat vooral uit het weglaten van lactose (melksuiker) uit de voeding. Helemaal lactosevrij eten is meestal niet nodig, want kleine hoeveelheden lactose geven niet altijd maagdarmklachten. Het is mogelijk enzympreparaten te gebruiken om lactose af te breken, of tabletten met lactase te slikken voor of tijdens het eten en drinken van melk(producten).

Maar deze preparaten, waaronder Kerutabs, zijn niet standaard aan te bevelen. Het is niet aangetoond dat ze daadwerkelijk minder maagdarmklachten geven. Echter, er zijn ook geen bijwerkingen van bekend. Het is daarom wel uit te proberen. De aanbevolen dosering is dan 4500 FCC-eenheden (Food Chemical Codex) bij elke lactosehoudende maaltijd. Om het effect te zien, kun je dit eerst een week wel doen en daarna een week niet. Houd gedurende deze twee weken in een dagboek de mate van klachten en inname van lactosehoudende producten bij om het verschil te zien.

Kip met besmetting



Als kippenvlees of een kippenei is besmet met salmonella of een ESBL-producerende bacterie, zit dat dan alleen aan de buitenkant, of ook in het ei of het vlees? En als het erin zit, is het dan wel verstandig zachtgekookte eieren of spiegeleieren met een hele dooier eten?

Bacteriën zitten doorgaans op de buitenkant van vlees, maar kunnen door snijden, prikken of injecteren in de kern belanden. Kip is vaker besmet met ziekmakende bacteriën dan bijvoorbeeld rundvlees.

En op een groot deel van het kippenvlees komen ESBL-producerende bacteriën voor, al zijn de meeste vrij onschuldig. Bij scharrel- en biologisch kippenvlees is de kans op ESBL kleiner. Goed doorbakken is de enige manier om de ziekmakers uit te schakelen. De kans dat je ziek wordt van een zacht-gekookt eitje is vrij klein, maar echt zeker ben je pas als het ei minimaal zes minuten heeft gekookt.

In gerechten als bavarois en tiramisu worden rauwe eieren gebruikt. Die moeten kakelvers zijn en zelfs dan is het beter het toetje niet aan oma te serveren omdat salmonella het vooral op de ouderen en zwakkeren gemunt heeft.

Kip zonder medicijnen



Wordt biologische kip echt grootgebracht zonder medicijnen? De een zegt van wel, de ander van niet.

De biologische regelgeving is duidelijk: preventief gebruik van reguliere geneesmiddelen en antibiotica is niet toegestaan. Zieke dieren mogen worden behandeld, bij voorkeur met natuurlijke middelen, zoals kruiden en homeopathische middelen. Alleen als zieke dieren uit het oogpunt van dierenwelzijn ondersteuning nodig hebben, krijgt het hele koppel medicijnen toegediend. Dit mag altijd alleen op voorschrift van een dierenarts. Biologisch gehouden dieren mogen wel worden ingeënt.

Biologische pluimveehouders kiezen voor traag groeiende vleeskuikensrassen en geven de dieren toegang tot frisse lucht, zonlicht en ruimte. Dat voorkomt veel problemen en geeft de dieren meer weerstand tegen ziektes. Hierdoor is het gebruik van medicijnen, waaronder antibiotica, beperkt tot een minimum.



Koffie uit Nespressoapparaat



In de Gezondgids las ik dat het drinken van espresso slecht is voor het cholesterolgehalte. Ik zet mijn koffie met een Nespressoapparaat. Heeft deze koffie ook een negatief effect op mijn cholesterol?

Cafestol, afkomstig van koffiebonen, is een olieachtige stof die na het zetten in de koffie belandt. De stof verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziektes. De Consumentenbond heeft een keer het cafestolgehalte in Nespressokoffie gemeten. Een kop Nespresso bevat 0,8 mg cafestol, bijna de helft minder dan espresso (1,5 mg per kopje). In gewone filterkoffie en Senseokoffie zit de kleinste hoeveelheid cafestol (0,1 mg per kop), in koffie gezet met een cafetière de grootste hoeveelheid (3,5 mg per kop).

Nespressokoffie is dus 'gezonder' dan espresso, maar bevat wel veel meer cafestol dan filterkoffie. Uiteindelijk hangt het gezondheidseffect vooral af van hoeveel Nespresso je drinkt. Neem je een of twee kopjes per dag, dan kan het geen kwaad.

Koffie zonder cafeïne



Om te voorkomen dat ik 's nachts ga liggen woelen in bed, drink ik 's avonds vaak cafeïnevrije koffie. Nu hoorde ik laatst dat decafé giftig zou zijn. Is dat waar?

De term cafeïnevrij is eigenlijk niet helemaal juist. Ook al wordt de meeste cafeïne verwijderd, er blijft nog 2 tot 4 mg per kop over. Een verwaarloosbare hoeveelheid vergeleken met de gemiddeld 85 mg cafeïne in een kop gewone filterkoffie.

De cafeïne kan op meerdere manieren aan de koffieboon worden onttrokken. Het gebruik van oplosmiddelen, zoals dichloormethaan, is hierbij de meest gangbare. Dichloormethaan is mogelijk kankerverwekkend, maar gelukkig verdwijnt het merendeel al tijdens het wassen en branden van de koffieboon. Het restgehalte dat koffie maximaal mag bevatten, is bij wet geregeld en zo laag (2 mg per kilo) dat het geen schadelijke gevolgen heeft voor de gezondheid. Je kunt dus gerust van decafé genieten.

Koffiemelk



In 100 ml Becel-koffiemelk zit 11 gram suiker. Op de ingrediëntenlijst staan magere geëvaporeerde melk en plantaardige oliën. In 100 ml melk zit zo'n 4,5 gram suiker. Waar komt de overige suiker in de koffiemelk vandaan? En hoe kan het dat deze melk in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum staat?

Evaporeren betekent het concentreren van een vloeistof door verdamping. Geëvaporeerde melk is dus ingedikte melk. Doordat er water is verdwenen is de voedingswaarde, waaronder het suikergehalte, toegenomen. Bij koffiemelk met 11 gram suiker is zo'n 60% van het water verdampt.

Omdat er geen suiker is toegevoegd past deze koffiemelk in de Schijf van Vijf. In tegenstelling tot koffiemelk past kofficreamers niet in de Schijf van Vijf. Het belangrijkste ingrediënt van dit poeder is glucosestroop,

oftewel suiker. Koffiecreamer wordt overigens ook wel (koffie)melkpoeder genoemd. Ten onrechte: het heeft niets met melk te maken. Het is gemaakt van glucosestroop en kokos- of palmvet. Npemelk dus.

Kokosvet



Ik houd van Indonesisch eten waar vaak kokos in is verwerkt, en bak ook graag in kokosvet. Nu hoor ik verschillende verhalen over kokosvet en vraag ik me af of het wel zo gezond is.

Over kokosvet doen inderdaad wonderlijke verhalen de ronde. Het witte vet uit het vruchtvlees van kokosnoten zou een stimulan zijn voor het geheugen en de stofwisseling. Ook zou kokosvet het risico op verschillende chronische ziektes verminderen. Dergelijke effecten zijn niet bewezen, dus daarvoor hoef je het niet te gaan gebruiken. Wel bewezen is dat kokosvet, dat wordt gebruikt voor het bakken en frituren van gerechten, een klein gunstig effect heeft op het cholesterol in ons bloed. Dat is bijzonder, want kokosvet bestaat vrijwel helemaal uit verzadigd vet, de soort die bekendstaat om zijn negatieve effect op het cholesterol. Verzadigd vet is er in soorten en maten, en kokosvet is bij uitzondering een cholesterolgunstige soort. Overigens hebben plantaardige oliën als sojaolie, zonnebloemolie en olijfolie, een veel sterker gunstig effect op het cholesterol, omdat die voornamelijk uit onverzadigd vet bestaan.



Kookvocht opdrinken



Ik drink na het koken van sommige groenten het kookwater op voor de extra vitamines. Is dat eigenlijk wel aan te raden?

Als je een gevarieerd en gezond voedingspatroon hebt, krijg je in principe voldoende vitamines en mineralen binnen. Door groente niet langer dan nodig te koken in weinig water, beperk je vitamineverlies. Kookvocht drinken is meestal af te raden. Zo bevat kookwater van aardappels het plantengif solanine. Ook kookvocht van nitraatrijke groenten (zoals spinazie, bieten en andijvie) kun je beter niet opdrinken, evenals kookwater waaraan zout is toegevoegd. Kookvocht van kikkererwten en andere peulvruchten kan wél waardevol zijn om te hergebruiken. Dit kookvocht is rijk aan eiwitten en kan ei vervangen bij de bereiding van bijvoorbeeld chocolademousse en meringue.



Koolzuur en botontkalking



Van een overgangsconsulente hoorde ik dat het tijdens en na de overgang niet goed is om koolzuurhoudende dranken te drinken, omdat dit zou leiden tot botontkalking. Kan ik mijn Spa rood beter laten staan?

Vrouwen hebben na de overgang meer kans op botontkalking, omdat de hormoonhuishouding is veranderd. Ook roken en het drinken van meer dan drie glazen alcohol per dag heeft een negatieve invloed op de botdichtheid. Maar het drinken van koolzuurhoudende dranken heeft geen bewezen invloed op botontkalking. Er is dus geen bezwaar om dit te drinken.

Om botontkalking te voorkomen of te beperken is het van belang voldoende calcium binnen te krijgen, in combinatie met vitamine D. Vrouwen boven de 50 jaar hebben 10 microgram extra vitamine D per dag nodig, en iedereen boven de 70 jaar 20 microgram extra per dag. Supplementen zijn verkrijgbaar bij onder meer de drogist. Daarnaast is het belangrijk veel (buiten) te bewegen, om de botten zo sterk mogelijk te houden.

Koortslipmiddel

Via mijn zus in Canada kreeg ik het middel Polysporin dat mij van mijn koortslip afhielp. Waarom is Polysporin niet in Nederland verkrijgbaar?



Er kunnen verschillende redenen zijn dat een middel niet op de Nederlandse markt verkrijgbaar is. Bijvoorbeeld omdat een fabrikant nooit geprobeerd heeft het middel op de Nederlandse markt te brengen. Of omdat het middel hier niet is toegelaten.

Polysporin is een crème met een antibioticum (een bacteriedodend middel). Ondanks goede ervaringen is het niet wenselijk dit middel bij een koortslip te gebruiken. Een koortslip wordt veroorzaakt door een herpesvirus en een antibioticum bestrijdt alleen bacteriën, geen virussen. Het advies bij een koortslip is om vier tot zes keer per dag een vette crème met zinkoxide of zinksulfaat op de blaasjes aan te brengen tot die zijn ingedroogd.

Koper in stroop



Ooit vroeg ik een fabrikant om uitleg over koper in hun stroop door het gebruik van koperen ketels. Hij wilde mij geruststellen met de mededeling dat de ketels goed onderhouden en ‘gekuist’ werden, en dat de stroop met regelmaat in een laboratorium werd onderzocht op het kopergehalte. Toch stelde het antwoord mij allerminst gerust. Zo weet ik dat koper bacteriedodend is. Waarom zouden wij er wel tegen kunnen?



Koper is een nuttig mineraal. Het heeft bepaalde functies in ons lichaam. Maar zoals bij elke stof geldt ook hier dat je er niet te veel van moet binnenkrijgen. De maximaal veilige hoeveelheid is 5 mg per dag. We weten niet hoeveel koper er in de stroop zat. Het bedrijf claimde dat het binnen de veilige grenzen bleef en dat ze het regelmatig controleerden. Gelukkig is er ook een manier om een hoog kopergehalte zelf op te merken: koper heeft een sterke smaak en geur. Grote hoeveelheden proef je. Verder is stroop geen product dat je met potten per dag consumeert, misschien één of twee boterhammen en soms een pannenkoek. Dat is per keer 15 gram stroop. Het kopergehalte moet wel heel erg hoog zijn, wil zo’n kleine hoeveelheid stroop 5 mg koper leveren.

Kraanwater



Klopt het dat ons kraanwater besmet is doordat het niet goed gefilterd wordt? Is het beter om kraanwater eerst te koken? En wat zijn de gevolgen voor mijn lichaam?

Ons drinkwater is veilig, meldt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), dat hierop toeziet. Het voldoet aan alle veiligheidseisen. Wel is de kwaliteit van de helft van onze drinkwaterbronnen (grondwater

en oppervlaktewater) ondermaats, blijkt uit onderzoek van het RIVM. Er zitten bijvoorbeeld resten geneesmiddelen, pesticiden en persoonlijke verzorgingsproducten in. Die stoffen worden er bij de productie tot drinkwater grotendeels uitgefilterd, maar soms blijven er kleine hoeveelheden in ons water achter. Deze hoeveelheden zijn ongevaarlijk. Het koken van drinkwater heeft geen invloed op dergelijke stoffen. Soms raden drinkwaterbedrijven aan om water te koken. Dat doen ze alleen als ze de kwaliteit van het water tijdelijk niet kunnen garanderen, bijvoorbeeld bij werkzaamheden aan de leidingen. Zelf water filteren is ook niet nodig. Bovendien kan een filter nuttige mineralen wegfilteren of kan er bacteriegroei in het filter ontstaan. Niet doen dus.

Kriebelbaard



Sinds kort laat ik af en toe een baard staan en het valt me op dat die na een dag of zes begint te kriebelen. Volgens een vriend komt dat doordat de haartjes omkrullen. Maar is het niet eerder een kwestie van een veranderende bacteriehuishouding op de huid onder de baard?

De fysiologie van de huid en het haar is erg complex. Er zijn talloze factoren waardoor jeuk kan ontstaan. Elke man heeft een unieke huid en baardgroei (dikte, aantal haren en haargroeirichting) waardoor er niks algemeen over te zeggen is. In enkele gevallen is er een huidprobleem, maar dat moet door een huisarts of dermatoloog worden vastgesteld. Waarschijnlijker is dat de punten van de haartjes in of tegen de huid prikken. Dat is afhankelijk van de krulling van het haar en de groeisnelheid van gemiddeld 0,27 mm per dag, zo'n 2 mm per week. Dit is eenvoudig te voorkomen door dagelijks te scheren. Droge baardharen zijn zo sterk als koperdraad en kunnen de huid irriteren. Met name in de gevoelige streek rond de hals komt dit geregeld voor. Soms kunnen de haren zelfs door de huid heen prikken. Dan is er sprake van een ingegroeide baardhaar.

Kroonkosten



Hoe weet ik of de materiaal- en techniekkosten die mijn tandarts rekent voor de kroon op een implantaat redelijk zijn?

Materiaal- en techniekkosten zijn meestal niet in het tarief van de behandeling opgenomen. De tandarts mag deze dus aanvullend in rekening brengen. Een specifiek bedrag hiervoor is niet te noemen. Wel moet de tandarts de kosten van de gebruikte materialen en technieken een-op-een doorberekenen. Dit wil zeggen dat hij niet meer mag rekenen dan de inkoopprijs die hij zelf heeft betaald aan bijvoorbeeld een tandtechnicus of een tussenpersoon.

Om zeker te weten of je tandarts de juiste prijzen in rekening brengt, kun je de inkoopfactuur opvragen bij zijn praktijk. De praktijk is verplicht deze te geven als je erom vraagt. Maakt je tandarts de kroon zelf, dan gelden de maximumtarieven zoals vastgesteld in de 'Prestatie- en tariefbeschikking tandtechniek in eigen beheer'. Deze is te vinden op puc.overheid.nl/nza.



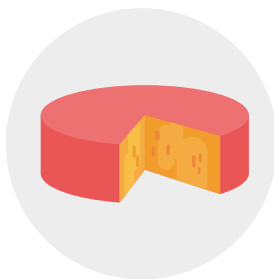
Lactose in oude kaas



Ik ben lactose-intolerant, maar eet graag kaas. Nu hoorde ik dat in oude kaas geen lactose zit. Klopt dat?

Lactose is een suiker die in melkproducten kan voorkomen en wordt ook wel melksuiker genoemd. Wanneer je lichaam lactose niet of niet volledig kan verteren is er sprake van lactose-intolerantie. Meestal is het niet nodig om dan helemaal geen melk en melkproducten meer te gebruiken.

In Nederlandse harde kazen zoals Goudse kaas zit geen lactose. Tijdens de rijping van de kaas wordt lactose namelijk volledig afgebroken. In zachte kazen en zuivelproducten zoals yoghurt en vla zit nog wel lactose. Er zijn ook zuivelproducten met de claim 'lactosevrij'. Deze producten bevatten een zeer minimale hoeveelheid lactose. Wil je zeker weten wat je het best kunt eten, dan kun je terecht bij een diëtist



Lactosevrij



Omdat ik geen lactose verdraag, gebruik ik bijna geen melkproducten. Op een bakje Activia-yoghurt staat 'zonder lactose', maar op de ingrediëntenlijst lees ik dat het voor 85% uit melk bestaat. Mag ik dit eten?

In zuivel zit van nature lactose, ook wel melksuiker genoemd. Mensen met een lactose-intolerantie verteren melksuiker slecht, waardoor ze darmklachten krijgen. Maar de Activia-yoghurt kun je gewoon eten. De yoghurt is gemaakt van melk, maar bevat door een 'trucje' geen lactose meer. Fabrikant Danone voegt namelijk lactase toe tijdens het productieproces van de lactosevrije yoghurt. Dit is het enzym dat mensen met een lactose-intolerantie niet of nauwelijks aanmaken. Lactase verteert lactose. Het knipt de melksuiker op in twee kleinere stukken, die wel in de darm opgenomen kunnen worden.

Danone hoeft dit enzym niet op het etiket te vermelden, omdat het in het eindproduct niet meer aanwezig is. Vandaar dat de gedeclareerde ingrediënten van deze lactosevrije yoghurt gelijk zijn aan die van gewone yoghurt.

Lage bloeddruk



Mijn bloeddruk is al tijden aan de lage kant. Hierdoor ben ik vaak duizelig. De huisarts raadde mij aan mijn zoutinname te verhogen. Is dat verstandig?

De Gezondheidsraad adviseert niet meer dan 6 gram zout per dag te eten. Gemiddeld krijgen we echter 8,5 gram zout binnen. Te veel zout eten kan een hoge bloeddruk en een groter risico op hart- en vaatziekten veroorzaken. Ook geeft het direct schade aan de nieren. Het is daarom verstandig geen extra zout te eten bij een lage bloeddruk.

Er zijn gelukkig ook andere mogelijkheden om duizeligheidsklachten tegen te gaan. Span bij een licht gevoel in het hoofd de been- en bilspieren aan of maak passen op de plaats. Dat verhoogt op dat moment de bloeddruk. Neem daarnaast de tijd om op te staan. Zo krijgt het lichaam tijd om de bloeddruk aan te passen aan je houding. Zorg er ook voor dat je voldoende drinkt, met name als je door warmte of een buikgriep veel vocht verliest.

Laurier uit eigen tuin



Gedroogde laurierblaadjes zijn relatief duur. Nu heb ik in mijn tuin onbespoten laurierstruiken staan. Kan ik de blaadjes drogen en in mijn eten verwerken? Of is dat niet aan te bevelen omdat de blaadjes in de fabriek bepaalde bewerkingen ondergaan?

Er is niets mis mee om de blaadjes van een laurier (*Laurus nobilis*) uit eigen tuin in het eten te verwerken. Verwar de laurier niet met planten die er alleen maar op lijken of iets van laurier in hun naam hebben. Aan de onmiskenbare geur van een gekneusd blad herken je de echte. Even afspoelen na het plukken is aan te raden om stof en uitwerpselen van vogels te verwijderen. De blaadjes worden gewoonlijk gedroogd, maar zijn ook vers te gebruiken, al smaakt dat iets anders. Het drogen moet

zodanig verlopen dat de groene kleur behouden blijft. Dit lukt door ze bijvoorbeeld op de verwarming te leggen. Als de blaadjes bruin worden, verliezen ze hun smaak. Overigens eet je de blaadjes niet op, maar trek je alleen de smaak eruit door ze mee te koken.



Legionella

Een paar jaar geleden kreeg ik, tijdens een hete zomer, een legionella-infectie. De oorzaak was het gebruik van een tuinslang die een paar weken ongebruikt in de zon had gehangen. Kun je resistent worden tegen de legionellabacterie?



Het lichaam bouwt een zekere immuniteit op tegen het type legionella waarmee het besmet is geraakt. Maar dat biedt geen bescherming tegen de vele andere types legionellabacteriën. Daarvan zijn er inmiddels meer dan 50 bekend. Slechts van een paar daarvan is aangetoond dat je er ziek van kunt worden. De Legionella pneumophila is de beruchtste. In Nederland hebben we trouwens een vrij strenge wetgeving om te voorkomen dat Legionella in waterleidingen komt en om dat te controleren. Dat laat onverlet dat als water langdurig (ongebruikt) stilstaat en niet voldoende wordt verhit, er legionellagroei kan optreden.

Lenzendoosje vervangen



Mijn optometrist vertelde me dat ik mijn lenzendoosje iedere paar maanden moet vervangen om bacteriegroei tegen te gaan. Is dat inderdaad nodig?

De optometrist heeft gelijk. Een lenzendoosje moet regelmatig vervangen worden om infecties te voorkomen. De Amerikaanse vereniging voor optometristen adviseert het lenzendoosje dagelijks schoon te maken met contactlenzenvloeistof en het elke drie maanden te vervangen door een nieuw exemplaar.

Verder blijven de basale hygiëneregels essentieel bij lenzengebruik. Was je handen voordat je de lenzen inzet of uitneemt, vervang de lenzen regelmatig volgens het advies van de voorschrijvende specialist en vervang een fles lenzenvloeistof elke twee maanden.



Levertraan



Door het slikken van een halve eetlepel levertraan per dag krijg ik voldoende vitamines D en A binnen plus extra visolie en andere bioactieve stoffen van vette vis. De vieze smaak van levertraan spoel ik weg met een beker tomatensap. Is dit niet gezonder dan het slikken van pillen met vitamine D?

Levertraan bevat vitamine D, net als vette vissoorten als makreel, haring en zalm. Maar je moet vrijwel dagelijks vette vis eten wil je er de benodigde hoeveelheden vitamine D mee binnenkrijgen. Wie zich aan de doseringsvoorschriften van levertraan houdt, krijgt met veel producten ongeveer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) aan vitamine D binnen.

Voor een aantal bevolkingsgroepen geldt het advies om via een supplement 10 of 20 microgram vitamine D per dag bij te slikken. Vanwege het doseergemak adviseren we deze groepen een capsule vitamine D te slikken in plaats van vloeibare levertraan. Daarmee is het 'smaakprobleem' ook opgelost.

Levertraan bevat naast vitamine D ook vitamine A. Het slikken van extra vitamine A wordt niet aanbevolen.

Liebfraumilch



Bij het leegschenken van een pak Liebfraumilch, gekocht bij Aldi, lag in het wijnglas een grote hoeveelheid kristallen. Ook in het pak bleken er nog veel te zitten. Wat zijn deze kristallen en kunnen ze kwaad?

Wij hebben geen chemisch onderzoek gedaan op het ons toegezonden lege pak Liebfraumilch, maar zien duidelijk dat het wijnsteenzuurkristallen zijn. Dat is een normale en onschadelijke neerslag in wijn, waar de Grieken en Romeinen al bekend mee waren. Het zegt niets over de kwaliteit. Een bekende oorzaak is een temperatuurwisseling tijdens vervoer of opslag.

Wijnsteenzuur komt in veel vruchten voor. Ook de industrie past het vaak toe om bijvoorbeeld de kleur in vruchtenproducten te stabiliseren. Het draagt dan nummer E334. Eigenlijk is wijnsteenzuur net zoets als citroenzuur. De meeste zuren zijn vloeibaar, maar wijnsteenzuur kan onder bepaalde omstandigheden, zoals temperatuurwisselingen, kristallen vormen. Ondanks de wat scherpe aanblik zijn die onschuldig.

Lightfrisdrank



Ik drink zo nu en dan lightfrisdrank die ik in de koelkast bewaar. Omdat ik de enige gebruiker ben ligt zo'n fles na openen vaak geruime tijd in de koelkast. Kan dit kwaad?

Lightfrisdrank kan na openen prima een tijdje gekoeld bewaard worden. Het voornaamste probleem is waarschijnlijk dat de prik verdwijnt. Lightfrisdrank bestaat vooral uit water. Daar zijn een smaakje, zoetstof en koolzuur aan toegevoegd. Geen ideale omgeving voor bedervers zoals bacteriën. De hoge zuurgraad en de afwezigheid van suiker maakt het ze nagenoeg onmogelijk. Alleen gisten weten met dit product soms nog wel raad. De frisdrank kan dan in het ergste geval troebel worden. Ongevaarlijk, maar niet meer zo smakelijk.

Reguliere frisdrank en frisdrank met toegevoegd vruchtensap zijn door de aanwezigheid van suiker wat bederfelijker, maar desondanks nog een week te bewaren.

Lijnzaadolie



Visolie is gezond volgens veel bronnen, waaronder de Gezondgids. Waarom reppen jullie nooit over de alternatieven voor visolie, zoals lijnzaadolie?

Helaas is lijnzaadolie geen volwaardig alternatief voor visolie. Visolie is gezond door de aanwezigheid van de zogenaamde omega-3-vetzuren eicosapentaëenzuur (EPA) en docosahexaëenzuur (DHA), ook wel visvetzuren genoemd. Van deze twee zijn er sterke aanwijzingen dat ze extra beschermend werken bij hart- en vaatziekten.

Lijnzaadolie bevat een ander omega-3-vetzuur: alfa-linoleenzuur (ALA). ALA kan in het lichaam omgezet worden in EPA en DHA. Het is echter onduidelijk hoeveel het lichaam daadwerkelijk omzet en of dit genoeg is. De Gezondheidsraad adviseert één keer in de week vette vis, zoals zalm, makreel of haring te eten om voldoende EPA en DHA binnen te krijgen.

Het liefst direct uit vis, maar een visoliecapsule is een goed alternatief. Lijnzaadolie kan door de beperkte omzetting van ALA in EPA en DHA wel een bijdrage leveren aan de inname, maar kan visolie niet geheel vervangen.

tip

Enmaal per week vette vis

Vette vis is gezond, het bevat belangrijke voedingsstoffen.

Vaker dan één keer per week vis eten hoeft niet.

Er zitten namelijk ook potentieel schadelijke stoffen in voor mens en milieu. Meer hierover lees je op consumentenbond.nl/visgezond.

Littekenvorming

Een jaar na een knieprothese is het litteken op mijn knie nog erg lelijk. Het grootste deel is dik en paars, ondanks dat ik na de operatie direct ben gaan smeren met een speciale olie tegen littekens. Ook heb ik de Dermatix siliconenpleister gebruikt, maar niets helpt. Wat kan ik nog doen?

Na een jaar is een litteken in zijn eindstaat. Hoe mooi een litteken wordt, is afhankelijk van de gebruikte hechtingen, de sluitingstechniek van de operateur en de wondgenezing van de patiënt. Een prachtige wond kan bij een slechte wondgenezing door bijvoorbeeld roken toch lelijk blijven. Een litteken is in het begin altijd rood-paars, later meer huidkleurig. De locatie van de wond speelt ook een grote rol. Littekens in het gezicht worden meestal mooier dan op een knie. Een knie is heel beweeglijk. De wond krijgt daardoor geen rust om te genezen. Daarmee is het risico op een minder mooi litteken groter. Je kunt eventueel nog poliklinisch een littekencorrectie laten doen door een (plastisch) chirurg. Die snijdt het littekenweefsel uit en hecht het opnieuw.



Er is veel aandacht voor minder zout in eten. Ik gebruik geregeld het product LoSalt. Is dit aan te bevelen of zijn hier nadelen aan verbonden? Kan ik het gebruiken als mijn kleinkinderen komen eten?

LoSalt past in het streven om minder zout te eten, ook voor kinderen, maar het effect is beperkt. Als we praten over minder zout eten, dan bedoelen we minder natrium eten en LoSalt heeft veel minder natrium dan gewoon zout. Maar, 80% van het natrium dat we eten zit in de levensmiddelen zoals we die kopen, slechts 20% komt uit de huishoudelijke strooier. Daarbij moet je weten dat de gemiddelde natriumconsumptie 30% minder moet worden om met de voedingsvoorschriften in het reine te komen.

LoSalt in huis is dus niet meer dan 'alle beetjes helpen'. LoSalt heeft nog wel een tweede pijl op de boog: het bevat kalium. Dat kan gunstig zijn, omdat kalium het bloeddrukverhogende effect van natrium tegengaat. En het heeft geen nadelen om extra kalium binnen te krijgen, ook niet voor kinderen. Alleen bij nierproblemen en bij het gebruik van bepaalde plaspillen en/of ACE-remmers kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden.

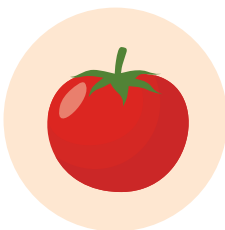
Luteïne bij maculadegeneratie



Is het gebruik van extra luteïne en zeaxanthine bij maculadegeneratie aan te bevelen? Zijn er resultaten bekend over genezende, vertragende of eventuele schadelijke werking?

De stoffen luteïne en zeaxanthine zijn pigmenten die in het centrum van het netvlies (macula) zitten. Ze werken als een filter dat voorkomt dat schadelijk licht het gevoelige weefsel en lichtgevoelige cellen in het oog beschadigt. Dit filter kan ook schadelijke stoffen wegvangen en onschadelijk maken.

De concentratie in het netvlies is afhankelijk van voedselopname omdat deze stoffen niet door het lichaam worden aangemaakt. Beide stoffen komen in hoge concentraties voor in vooral felgekleurde groenten en fruit zoals spinazie, broccoli, sperziebonen, bladsla, wortelen, tomaten, sinaasappel, appel, kiwi, mango, perzik. Tot nu toe is niet bewezen dat inname van extra luteïne en zeaxanthine de netvlieslijtage, ofwel maculadegeneratie, kan afremmen.



Maagsapresistente capsules



‘Maagsapresistente capsules’ staat op de maagzuurremmer Omeprazol die ik soms slik. Dat vind ik wat raadselachtig. Om het maagzuur in mijn maag te remmen, moeten de capsules daar toch juist oplossen?

Nee, het werkt anders. Omeprazol en andere maagzuurremmers zouden onwerkzaam worden gemaakt door het maagzuur als zij direct in de maag vrijkomen. De capsules zijn daarom voorzien van een dun laagje dat bestand is tegen zuur. Daarmee passeren zij de maag, om pas in de – veel minder zure – dunne darm uiteen te vallen. De maagzuurremmers worden daar opgenomen in het bloed en bereiken zo het maagslijmvlies, waar ze de zuurproducerende cellen stilleggen.

Ook bepaalde andere geneesmiddelen werken alleen goed of geven minder irritatie van het maagslijmvlies als ze niet in de maag oplossen. Die zijn daarom ook verpakt in maagsapresistente capsules. Je moet ze altijd zonder kauwen met water doorslikken. Daarnaast bestaan er capsules die maagsapresistente korrels bevatten. Die kun je in zijn geheel doorslikken. Ook kun je de capsule openmaken en de korrels zonder te kauwen met water doorslikken.

Maagzuurremmers en een vitamine B12-tekort



Door de afname van maagzuur kan op latere leeftijd een tekort aan vitamine B12 ontstaan. Ik gebruik een hoge dosis maagzuurremmer (tweemaal daags 40 mg Pantozol) vanwege een scheurtje in mijn middenrif. Kan het zijn dat ik minder vitamines en mineralen uit mijn voeding opneem door het gebruik van de zuurremmer?

Boven de 60 jaar produceert het lichaam minder maagzuur, waardoor minder vitamine B12 uit het voedsel kan worden vrijgemaakt en opgenomen. Langdurig gebruik van een bepaald soort maagzuurremmer, de zogeheten protonpompremmers (zoals omeprazol en pantoprazol) kan ook bij jongeren leiden tot een verminderde opname van vitamine B12, en dus tot een tekort.

De kans op zo'n tekort lijkt niet heel groot, maar het kan verstandig zijn om de B12-spiegel in het bloed te laten meten als je een protonpompremmer gebruikt. Mocht de spiegel te laag zijn dan kan het tekort worden aangevuld. Omdat de opname van vitamine B12 uit tabletten door het gebruik van de protonpompremmer onvoldoende is, moet bij een tekort in dat geval worden overgegaan op injecties met deze vitamine.

Maagzuurremmers en spijsvertering



Welk effect hebben maagzuurremmers op de spijsvertering en het lichaamsgewicht? Ik gebruik na een longoperatie al 25 jaar omeprazol 20 mg.

Omeprazol en andere zogeheten protonpompremmers verminderen sterk de afgifte van zuur door bepaalde cellen van het maagslijmvlies. Het maagzuur speelt een rol bij de spijsvertering, maar zuurremming door bijvoorbeeld omeprazol leidt niet tot een slechtere spijsvertering. Kennelijk kan het ook met minder.

Een mogelijk verband tussen langdurig gebruik van omeprazol en gewichtstoename is niet bekend. Het is ook niet als bijwerking vermeld. Zou het lichaamsgewicht toenemen, dan heeft dat zeer waarschijnlijk een andere oorzaak.



Maagzuurremmers en pijnstillers



Kan ik pijnstillers zoals ibuprofen en naproxen veilig combineren met een H2-antagonist (zoals ranitidine) om mijn maagzuur te remmen? Of kan ik met deze pijnstillers beter protonpompremmers slikken?

Pijnstillers uit de groep NSAID's, zoals ibuprofen, naproxen en diclofenac, staan bekend om hun schadelijke effecten op het maag- en darm-slijmvlies. In bepaalde gevallen kan dit leiden tot ernstige complicaties, zoals een maagbloeding. Het combineren van een NSAID en een protonpompremmer verlaagt dit risico sterk. Inname van H2-antagonisten in de gebruikelijke dosering verlaagt het risico op complicaties niet. Daarom hebben protonpompremmers de voorkeur. Maar niet iedereen die een NSAID gebruikt, hoeft dit met een protonpompremmer te combineren. Arts en apotheker bepalen en beoordelen het risico op complicaties bij het gebruik van NSAID's. Bespreek dit daarom met hen.

Maandverband en chemicaliën



Zijn de chemische bestanddelen die worden gebruikt in maandverband, tampons en inlegkruisjes om geurtjes tegen te houden, slecht voor de gezondheid?

Geurstoffen worden in allerlei verzorgingsproducten gebruikt. Dus behalve in maandverband, inlegkruisjes en luiers ook in shampoo, zeep, deodorant, tandpasta, parfum en make-up. De producten komen vaak in direct contact met de huid. Er is al 40 jaar Europese wetgeving op het terrein van deze producten om ervoor te zorgen dat ze veilig zijn. Zo moeten bijvoorbeeld de EU-lidstaten de veiligheid bij gebruik zelf controleren.

Voor Nederland bekijkt de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) of de producenten en handelaren zich aan de wet houden. De verantwoordelijke firma die het product op de markt brengt, moet daarom bekend zijn en de gebruikte ingrediënten (International Nomenclature of Cosmetic Ingredient geheten) moeten te vinden zijn voor de NVWA. Het gebruik van dergelijke stoffen is dus in Europa aan strenge wetten gebonden, en je kunt al deze producten in principe veilig gebruiken.

Magnesium en calcium bij krampen



Op internet las ik dat een supplement waarin magnesium en calcium in de juiste verhouding voorkomen, krampen in de kuit en voet tegen kan gaan. Klopt dit? En is die juiste verhouding ook binnen te krijgen met normale voeding?

Een tekort aan magnesium is inderdaad een mogelijke oorzaak van spierkrampen. Magnesium is, net als calcium, nodig voor een goede werking van de spieren. Tekorten zijn zeldzaam, omdat magnesium in veel voedingsmiddelen zit, zoals melk, vlees, graan en groente. Helaas is er geen effectieve behandeling van spierkramp, en is het effect van

magnesium- en/of calciumsupplementen – in welke verhouding ook – niet bewezen. Het kan helpen om dagelijks (meer dan 1,5 liter) water te drinken, matig te zijn met alcohol, goede schoenen te dragen en de kuit te masseren. Ook hiervan zijn de effecten niet bewezen, maar sommigen hebben er baat bij. Vraag advies aan de huisarts als de krampen aanhouden. Die kan medicijnen voorschrijven.

Magnetronstraling



Eten en drinken warm maken in de magnetron is lekker gemakkelijk. Maar laatst waarschuwde mijn zus me dat magnetronstraling vitamines en mineralen afbreekt. Klopt dat?

De magnetron is de zuinigste manier om eten klaar te maken of op te warmen. Bovendien blijven de meeste vitamines behouden. Ideaal dus. Een magnetron verhit eten met microgolven, die niet radioactief en niet gevaarlijk zijn. De microgolven brengen alleen de vochtdeeltjes in het eten in beweging, en door de wrijving komt vervolgens warmte vrij. Daardoor warmt het eten veel sneller op dan in een pan of oven. Ook is er amper of geen water nodig om eten klaar te maken in een magnetron. Hierdoor blijven meer vitamines behouden dan bij koken in water. Mineralen blijven sowieso goed behouden. Die zijn – bij elke bereidingswijze – stabielere dan vitamines. Het enige nadeel is dat een magnetron het eten niet gelijkmatig verwarmt. Regelmatig omscheppen is daarom belangrijk, ook om ziekmakende bacteriën geen kans op overleven te geven.



Matcha



Ik lees soms over de positieve eigenschappen van matcha. Is het werkelijk zo'n wondermiddel?

Matcha is Japanse groene thee, vermalen tot poeder. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat het gebruik ervan een positieve werking heeft op je lichaam. Er zijn studies gedaan naar het effect van groenethee-extract op de stofwisseling en gewichtsverlies, maar omdat er onvoldoende bewijs is voor dat effect, kunnen de Gezondheidsraad en de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (Efsa) daar niks over zeggen.

Pas op met grote hoeveelheden matchapoeder, zeker als je zwanger bent, en lees voor gebruik altijd de gebruiksaanwijzing. Bij het gebruik van geconcentreerde vormen van groene thee kunnen wisselwerkingen ontstaan met bepaalde medicijnen. Gebruik je medicijnen en wil je matchapoeder oplossen tot thee? Dan is het verstandig dit te overleggen met je arts of apotheker.

Gewone groene thee kun je overigens zonder problemen drinken. Drie koppen groene of vijf koppen zwarte thee per dag verlagen de bloeddruk en het risico op een beroerte.

Medicijnen die niet zijn opgehaald



Is het mogelijk geld terug te krijgen voor niet-opgehaalde medicijnen? Hoe kan ik dat doen en bij wie, bij de apotheker of bij de zorgverzekeraar?

Het is een apotheker niet toegestaan om medicijnen die niet zijn opgehaald te declareren bij de zorgverzekeraar. Volgens de Nederlandse Zorgautoriteit geven apothekers aan dat ze eens per maand automatisch declareren en daarna de nota crediteren als blijkt dat het medicijn niet is opgehaald. Ook al is dit tegen de regels. Als dit hier is gebeurd en de apotheker heeft het nog niet teruggedraaid, dan kun je die erop aanspreken. De apotheker moet dan een creditnota naar de zorgverzekeraar

sturen en als het bedrag al is verrekend met het eigen risico, moet de verzekeraar dit rechtzetten.



Medicijnetiketten



Van mijn vaste medicijn, de vaatverwijder Mono-Cedocard krijg ik bij de apotheek altijd drie doosjes mee. Alleen op het bovenste doosje is een etiket geplakt met mijn naam, adres en hoe ik het medicijn moet innemen. Hoort dit niet op elk doosje te staan? Ook kreeg ik op recept 18 tabletten paracetamol met codeïne, maar zonder bijsluiter. Mag dat?

Volgens de Geneesmiddelenwet moet op elke medicijnverpakking een etiket zitten met de naam van het geneesmiddel en de gebruiker, de werkzame stof, de wijze van het gebruik en datum van levering. Zelfs als de doosjes aan elkaar zijn geplakt of anderszins bijeengehouden. Als het om meerdere verpakkingen van hetzelfde medicijn gaat, moet dit op de etiketten worden vermeld.

Een bijsluiter moet in ieder geval worden meegeleverd bij de eerste uitgifte van een medicijn en ook als je erom vraagt. Als er essentiële wijzingen in de bijsluitertekst zijn aangebracht, moet die bij de eerstvolgende afgifte weer worden bijgesloten. Eens per jaar de bijsluiters van alle door de patiënt te gebruiken medicatie meegeven is ook toegestaan.

Medicijnkosten internetapotheek



Als ik medicijnen bij de apotheek haal, moet ik hier circa €6 terhandstellingskosten voor betalen en bij een nieuw medicijn nog eens €6 voor een begeleidingsgesprek. Rekent een internetapotheek dat ook?

Ook een internetapotheek rekent – naast de kosten van het geneesmiddel – voor ieder medicijn circa €6. Deze terhandstellingskosten vormen de vergoeding voor zijn dienstverlening. Bij een herhaalrecept blijft het hierbij. Gaat het om medicijnen die voor het eerst worden gebruikt of die langer dan een jaar niet zijn meegegeven, dan kan ook de internetapotheek hiervoor €6 rekenen. Daarvoor moet de (internet)apotheker wel een begeleidingsgesprek voeren. Bij een internetapotheek zou dat telefonisch kunnen gaan.

Zonder gesprek mag een apotheker alleen de terhandstellingskosten in rekening brengen. Rekent hij onterecht ook een begeleidingsgesprek? Kijk dan op consumentenbond.nl/zorgklachten hoe je hierover kunt klagen.

Medicijnpaspoort



Deze zomer ga ik op vliegvakantie en ik heb geen zin in trammelant over mijn medicijnen bij de douane. Is het altijd nodig om een medicijnpaspoort mee te nemen op vakantie? En waar kan ik zo'n paspoort aanvragen?

Een medicijnpaspoort is niet verplicht maar wel aan te raden. Het is geen reisdocument, maar het geeft in verschillende talen informatie over je medicijnen, aandoeningen, allergieën en je behandelend arts. De huisarts, apotheker of specialist kan zo'n document afgeven. Voor geneesmiddelen die onder de Opiumwet vallen, gelden strengere regels. De apotheker kan je laten weten voor welke medicijnen dit geldt. Voor dergelijke geneesmiddelen moet je een 'Schengenverklaring' of

een medische verklaring aanvragen, afhankelijk van het land waar je naartoe reist. Met de Schengenverklaring kun je voor maximaal 30 dagen geneesmiddelen meenemen in de landen die het Schengenverdrag ondertekend hebben. Voor het meenemen van medicijnen naar niet-Schengenlanden is toestemming nodig van de ambassade of het consulaat van het bestemmingsland. Kijk voor meer informatie op nederlandwereldwijd.nl.

tip

Medicijnen bewaren

Niet elk medicijn gebruik je dagelijks. Veel mensen bewaren medicijnen in het keuken- of badkamerkastje. Maar is dat wel de beste bewaarplek? Lees onze bewaartips op consumentenbond.nl/medicijnenbewaren.

Medicijnrijzen op verpakking



Moet de medicijnprijs verplicht op de verpakking worden vermeld? Ik ontdekte dat dat niet meer overal het geval is. Zijn er soms nieuwe regels voor apothekers?

Er is geen wettelijke plicht voor apothekers om de geneesmiddelenprijs op het etiket te vermelden, maar sinds 2005 vermelden de meeste apotheken op het etiket van medicijnen de zogenoemde declaratieprijs. Sinds 2009 maken sommige zorgverzekeraars aparte prijsafspraken met geneesmiddelenfabrikanten en/of apotheken. Het gevolg is dat de apotheek van de zorgverzekeraar niet altijd meer de declaratieprijs ontvangt, en dat de declaratieprijs op een verpakking niet altijd overeenkomt met het bedrag dat op het overzicht staat dat zorgverzekeraars aan hun klanten sturen. Om verwarring te voorkomen, vermelden sommige apotheken daarom geen prijs meer op het etiket. Elke apotheker heeft toegang tot de actuele prijs, dus als je ernaar vraagt, kan die je zeker informeren. Op medicijnkosten.nl kun je zelf nazoeken wat een medicijn kost.

Medicijnresten in water



Medicijnresten komen vaak in het afvalwater terecht. Heeft dit effect op de kwaliteit van drinkwater en is het niet beter als ik het kraanwater eerst kook?

Ons kraanwater wordt gewonnen uit grond- en rivierwater. Hoewel het grondwater en rivierwater steeds meer vervuild raken (bijvoorbeeld door vervuild afvalwater), staat de veiligheid van het Nederlandse kraanwater niet ter discussie. Het water wordt namelijk intensief gezuiverd. Omdat het medicijngebruik toeneemt, zijn steeds meer maatregelen nodig om de kwaliteit van de drinkwaterbronnen te beschermen.

Soms zitten er inderdaad restanten van geneesmiddelen en andere ongewenste stoffen (zoals bestrijdingsmiddelen) in ons kraanwater. Maar de concentraties hiervan zijn zo laag dat je meerdere olympische zwembaden moet leegdrinken om de hoeveelheid van één pil binnen te krijgen. Je kunt dus probleemloos water uit de kraan drinken. Medicijnresten verwijder je niet door kraanwater eerst te koken.



Medicijnverspilling



M

Mijn man brengt weleens medicijnen ongebruikt terug naar de apotheek, omdat hij ze niet meer nodig heeft of er niet tegen blijkt te kunnen. De apotheker gooit deze vervolgens weg, wat wij zonde vinden. Kan dit anders?

Elk jaar wordt voor tientallen miljoenen euro's aan ongebruikte medicijnen weggegooid. Dit is ook voor apothekers en artsen een doorn in het oog. Proeven met apotheken die ongebruikte medicijnen inname om ze opnieuw te verstrekken, zijn nog weinig succesvol gebleken. Een van de problemen is dat medicijnen buiten de apotheek niet altijd onder goede condities worden bewaard.

Het heruitgeven van medicijnen is tot op heden dan ook niet toegestaan. De experimenten hebben daar nog niets aan veranderd. Verspilling is wel aan te pakken. Wie een medicijn voor het eerst gebruikt, kan een kleine(re) hoeveelheid vragen om te proberen. Mochten er toch ongebruikte medicijnen overblijven, gooi ze dan niet zomaar weg, maar lever ze in bij de apotheek, bij de chemokar of het depot voor klein chemisch afval.

Menstratiecups



Hoe zit het met de siliconen in sommige menstratiecups? Zijn die te vergelijken met de siliconenimplantaten die tot gezondheidsklachten kunnen leiden?

Een normaal gebruik van een menstratiecup geeft geen gezondheidsklachten. Een menstratiecup is een zacht kunststof kelkje dat je, net als een tampon, inwendig draagt. Het vangt het menstratiebloed op. De cups worden gemaakt van rubber, siliconen of thermoplastisch elastomeer. Een menstratiecup kan dus van hetzelfde materiaal gemaakt zijn als siliconenimplantaten, maar is bij normaal gebruik geen risico voor je gezondheid. Normaal gebruik houdt in: de menstratiecup na maximaal 12 uur legen en reinigen voor nieuw gebruik, en na de menstruatie even uitkoken.

Mistapparaten in de supermarkt



In mijn supermarkt vernevelen ze water om groente en fruit te koelen. Geeft dit geen risico op legionella?

Als water in heel kleine druppeltjes in de lucht terecht komt en dit water besmet is met de legionellabacterie, kun je door inademing van de druppeltjes besmet raken met legionella. Maar met de juiste technieken is in theorie te voorkomen dat legionellabacteriën in de nevel van mistapparaten belanden. Bijvoorbeeld waterzuivering door een zogeheten omgekeerde osmose-installatie en het gebruik van een ozongenerator die de legionellabacteriën in het waterreservoir grotendeels opruimt. Het risico op besmetting is echter niet helemaal uit te sluiten, omdat er altijd gebreken in techniek en onderhoud kunnen voorkomen.

Moe



Sinds een tijd voel ik me niet optimaal. Via mijn huisarts zijn mijn bloedwaarden gecontroleerd en die zijn goed gebleken. Toch blijf ik maar moe. Hoe kan dat en moet ik me zorgen maken?

Patiënten die met een lichamelijke klacht naar de huisarts gaan, verwachten vaak dat die de oorzaak opspoort en een behandeling voorschrijft die ze van de klacht afhelpt. Maar voor diverse lichamelijke klachten wordt vaak geen duidelijke oorzaak gevonden. Dat geldt bijvoorbeeld voor chronische pijn, duizeligheid en ook moeheid. Moeheid is een normale reactie na inspanning, maar aanhoudende moeheid die losstaat van inspanning is een probleem.

Het is bij uitstek een specifieke klacht, oftewel hij kan passen bij een groot aantal ziektes of aandoeningen, zoals een infectieziekte, bloedarmoede, kanker en depressie. Echter, in veel gevallen is geen duidelijke oorzaak te vinden, ook niet met uitgebreid onderzoek. Dat is enerzijds geruststellend, anderzijds heel frustrerend. Sinds dit jaar is er een nieuwe richtlijn voor huisartsen voor behandeling van patiënten met lichamenlijk

onverklaarde klachten. Als zij na onderzoek ongerust blijven, of willen blijven zoeken naar een oorzaak, kunnen ze soms worden doorverwezen naar speciaal voor deze groep opgezette poliklinieken.



Muggen en vitamine B

Er zijn zomers vaak veel muggen. Nu hoor ik van een vriendin dat het gebruik van vitamine B muggenbeten voorkomt. Is dat zo?



Een veelgenoemd huismiddel tegen muggenbeten is inderdaad het slikken van een vitamine B-supplement. De gedachte hierachter is dat een hoge dosering vitamine B van invloed is op de geur die ons lichaam verspreidt. En van muggen is bekend dat ze zich laten leiden door geur. De veronderstelling hierbij is dat muggen hun neus ophalen voor het vitamine B-geurtje, maar wetenschappelijk onderzoek heeft dit verband niet aangetoond. Toch het proberen waard, want baat het niet dan schaadt het niet? Dat gaat niet helemaal op, aangezien een structureel hoge dosering van bijvoorbeeld vitamine B6 neurologische klachten kan veroorzaken. De beste bescherming tegen muggen blijft het bedekken van het lichaam, slapen onder een klamboe en het smeren van een antimuggenmiddel met minimaal 20% DEET.

Nachtmerries



Er zijn periodes waarin ik ineens slecht slaap en last heb van nachtmerries. Waar komen die toch vandaan?

Voor onderzoekers is het niet helemaal duidelijk waar nachtmerries precies vandaan komen. Het lijkt er op dat je tijdens je slaap de indrukken van de dag een plek geeft. De beelden in je droom kunnen dus ontstaan door een indrukwekkende ervaring of door iets kleins en onbenulligs. De sfeer en inhoud van je dromen kunnen ook veranderen in een stressvolle periode.

Een nachtmerrie lijkt verder te kunnen ontstaan doordat de dromer vervelende dingen verwacht. Hoe meer negatieve verwachtingen je in het dagelijks leven hebt, hoe groter de kans dat je een nachtmerrie ontwikkelt. En bij mensen die vaker nachtmerries hebben, worden de verwachtingen vaak ook weer negatiever. De bekende vicieuze cirkel. Er zijn oefeningen om je een beter einde van de nachtmerrie in te beelden, zodat de negatieve verwachting verandert in een positieve.

Nachtrust



Waarom is een goede nachtrust belangrijk? En maakt het eigenlijk uit hoeveel uur ik per nacht slaap?

Een slechte nachtrust verstoort verschillende biologische processen in het lichaam en het brein. Het maakt je bijvoorbeeld vatbaarder voor virussen, het beïnvloedt de stemming en het verslechtert het concentratievermogen. Welke klachten de boventoon voeren, verschilt per persoon, net als de optimale hoeveelheid slaap. Die kan iedereen zelf bepalen.

Ben je een korte slaper? Dan kun je proberen een week lang telkens een half uur langer te slapen dan normaal. Ben je een slechte slaper die wel langer dan zeven à acht uur in bed ligt? Probeer dan eens een week lang een half uur eerder dan anders uit bed te komen.

Te lang in bed blijven liggen kan voor een onrustige nacht zorgen. Dit geldt ook voor cafeïne, alcohol en op een beeldscherm kijken. Verder is regelmaat belangrijk om goed te slapen. Probeer bijna elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan.

Nagelriemen terugduwen



Mijn ouders hebben me geleerd dat het goed is om regelmatig mijn nagelriemen terug te duwen. Maar laatst hoorde ik dat dit juist níet goed is.

Het is een fabel dat nagels sneller groeien en meer lucht krijgen als je de nagelriemen terugduwt. Er zijn goede redenen om dat niet te doen. Bij het terugduwen wordt de op de nagel gelegen huidplooi (proximale nagelplooi) losgemaakt van de nagel. De hermetisch afgesloten nagelplooi wordt hierdoor toegankelijk voor bacteriën, schimmel, irriterende stoffen en vuil. Dit kan een acute of chronische ontstekingsreactie (paronychia) veroorzaken.

Het deel van de zogenoemde nagelmatrix, dat zorgt voor de aanmaak van een glad nageloppervlak, raakt dan ontstoken. De nagel wordt ruw, onregelmatig en brokkelig. Het behandelen van vooral een chronische ontsteking is erg lastig. Duw nagelriemen daarom niet terug, maar smeer ze regelmatig in met vaseline.



Nieuwe huisarts



Binnenkort ga ik verhuizen naar een andere regio, waardoor ik van huisarts moet veranderen. Kan ik me zomaar bij iedere huisarts laten inschrijven?



Je kunt zelf een huisarts kiezen. Een huisarts mag in bepaalde situaties weigeren om patiënten aan te nemen. Bijvoorbeeld omdat de praktijk vol is of als iemand te ver weg woont. Of als hij niet kan instemmen met bepaalde zorgwensen, zoals een euthanasieverzoek. Voordat je een definitieve keuze maakt, kun je een kennismakingsgesprek aanvragen. Lukt het niet om een nieuwe huisarts te vinden, neem dan contact op met je zorgverzekeraar. Die kan helpen met het zoeken van een nieuwe praktijk. Vergeet niet aan je oude huisarts te vragen het medisch dossier door te sturen.

Omega-3-vetzuren in supplementen



Er zijn drie omega-3-vetzuren: ALA en de vetzuren EPA en DHA. Waarom worden vooral de laatste twee in capsules of andere supplementen gestopt?

Er zijn sterke aanwijzingen dat het innemen van de omega-3-vetzuren EPA (eicosapentaenzuur) en DHA (docosahexaenzuur) enige bescherming geeft tegen hart- en vaatziekten. EPA en DHA zitten niet ruim in onze voeding. Het derde omega-3-vetzuur, ALA (alfa-linoleenzuur), komt iets meer in onze voeding voor. Ons lichaam kan daaruit zelf EPA en DHA maken. Maar het is niet zeker of die ombouw in voldoende mate gebeurt. Daarom kun je het best voldoende EPA en DHA binnenkrijgen via vis of een supplement.

Ontbijt wel of niet belangrijk



Ik dacht altijd dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is, maar laatst vertelde iemand me dat dit niet klopt. Hoe zit het?

Dat het ontbijt overslaan geen goed idee is, lijkt een waarheid als een koe. Ook al is het helemaal niet duidelijk dat dit ongezond is. Veel onderzoek is er niet naar gedaan en de onderzoeken die er zijn, spreken elkaar tegen. Dat bijvoorbeeld de kilo's eraan vliegen als je niet ontbijt, staat dus niet vast. Wel zijn er aanwijzingen dat je concentratie iets beter is na het eten van een ontbijt. Maar een kop koffie op de lege maag werkt ook concentratieverhogend.

De valkuil van niet-ontbijten is later op de ochtend gaan snacken. Wie hier gevoelig voor is, kan beter zorgen voor een gezond ontbijt. Denk aan veel vezels en niet veel suiker en verzadigd vet. Producten als muesli en havermout, maar ook een volkorenboterham met mager vleesbeleg, zoals kip, zijn een goede keus.

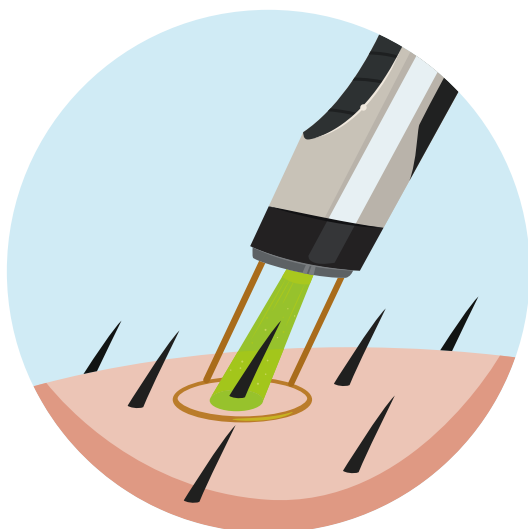




Kun je met laserbehandelingen effectief ontharen?
En hoe zit het met flitslicht, oftewel IPL?

De *Consumentengids* publiceerde jaren geleden over thuis ontharen. De gladste resultaten werden toen behaald met scheermesjes. Epilators scoorden gemiddeld goed en bij ladyshaves liepen de resultaten uiteen. Definitief ontharen met laserbehandelingen kan in gespecialiseerde ziekenhuizen en klinieken. Kies bij voorkeur een behandelcentrum waar een dermatoloog aanwezig is.

Ontharingslasers zijn in feite pigmentlasers. Het (laser)licht verhit het pigment in de haarwortel en de haarschacht. De wortel raakt hierdoor beschadigd en wordt opgeruimd door het lichaam. Het effect van de behandeling verschilt sterk per persoon en is onder meer afhankelijk van de plaats van de haargroei. Oksels en bikinilijn zijn relatief snel onthaard. Haargroei op dikkere huid (rug, kin) is vaak hardnekkiger. Weinigen zijn 100% tevreden over het resultaat. IPL/MPL (flitslicht) werkt op een vergelijkbare manier als laser, maar dringt minder diep door in de huid en heeft daarom vaak een minder goed resultaat.



Ontzuren



Ik las over Alka, een productlijn waar je gezonder van wordt doordat die in het lichaam achtergebleven zurresten zou opruimen. Wat is er waar van dit verhaal? En is ontzuren eigenlijk wel nodig?

Ontzuren van het lichaam vindt continu plaats zonder dat we er erg in hebben. De zuurgraad wordt vooral gereguleerd doordat de nieren bicarbonaat vasthouden en zuur uitscheiden. Bij een normale nierfunctie wordt de zuurgraad goed geregeld. Nierziektes kunnen ertoe leiden dat zuur niet meer wordt 'geneutraliseerd'.

Van bicarbonaatproducten, zoals die van Alka, is nooit bewezen dat ze effect hebben. Een dieet rijk aan groente, fruit en water en met beperkt dierlijk eiwit is dan ook te verkiezen boven dergelijke producten. Sowieso gunstig voor de gezondheid, én voor de portemonnee!

Oogdruppels



De opticien constateerde laatst dat ik droge ogen heb. Hij raadde me daarom oogdruppels aan. Zijn er verschillen tussen de diverse verkrijgbare oogdruppels? En wat kan ik nog meer doen bij droge ogen?

Bij droge ogen is er een tekort aan traanvocht in de ogen, waardoor ze onvoldoende zijn beschermd. Algemene adviezen bij droge ogen zijn: voorkom een te lage luchtvochtigheid in huis, knipper vaker met de ogen en vermijd ruimtes met airconditioning en plekken waar gerookt wordt. Ogen zijn kwetsbaar. Het is daarom verstandig om bij aanhoudende oogklachten naar de huisarts te gaan en niet zomaar oogdruppels zonder recept te kopen. Laat de huisarts eerst bepalen of er druppels nodig zijn, en zo ja welke druppels dan het best helpen.

Ooglaseren en staar



Een paar jaar geleden heb ik mijn ogen laten laseren. Nu heb ik staar. Kan ik daar nog wel aan geholpen worden?

Ja, dat kan. De staaroperatie bij gelaserde ogen is gelijk aan die bij niet-gelaserde ogen. Bij een staaroperatie vervangt de arts de troebele oog-lens door een implantlens. Voor de sterkte van die implantlens wordt voor de operatie een oogmeting uitgevoerd.

De optimale sterkte hangt ook af van de kromming van het hoornvlies. Omdat die na een laserbehandeling veranderd is, is de berekening voor de sterkte van de implantlens bij gelaserde ogen lastiger. Het is daarom nuttig de hoornvliesmetingen van vóór de laserbehandeling op te vragen bij het lasercentrum. Lukt dat niet, dan is met aangepaste formules alsnog de juiste sterkte van de implantlens te bepalen.

Oorsmeer



Ik ben 66 jaar en heb vrijwel geen oorsmeer meer. Kan dit komen door ouderdom? En is het eigenlijk nadelig om weinig oorsmeer te hebben?

Oorsmeer (cerumen) wordt aangemaakt door talg- en zweetkliertjes in de gehoorgang. Het heeft als functie de gehoorgang te bevochtigen, schoon te houden en te beschermen. Het is antibacterieel en vormt een natuurlijke barrière tegen onder meer water, insecten en stof. Bij het ouder worden verandert de samenstelling van het oorsmeer en kan de productie inderdaad (sterk) afnemen. Oorsmeer is niet de enige beschermende factor. De vorm van het oor, de haartjes, de huid en het trommelvlies spelen bijvoorbeeld ook een rol. Afwezigheid van oorsmeer geeft daardoor meestal geen klachten. Mocht er toch sprake zijn van uitdroging, jeuk of pijn, dan kan een arts oordruppels voor tijdelijk gebruik voorschrijven. Het oor is een zelfreinigend orgaan. Het is af te raden oren te reinigen met bijvoorbeeld wattenstaafjes of water.

Osteoporose



Ik kreeg voor osteoporose eerst een bisfosonaat. Nadat ik hiervan – ondanks het juist opvolgen van het gebruik advies – een ‘brandende’ slokdarm kreeg, ben ik begonnen met het middel strontiumrelaet (Protelos). Ik heb dit nu drie jaar gebruikt en krijg wisselende adviezen over hoelang ik nog moet doorgaan met slikken.

Het is niet verwonderlijk dat je wisselende adviezen krijgt over de duur van het gebruik van osteoporosemiddelen. Ook de deskundigen zijn hier nog niet helemaal uit. Het is aan te raden uiterlijk na vijf jaar gebruik van osteoporosemiddelen met een specialist te bespreken of doorgaan zinvol is. Redenen om eventueel langer dan vijf jaar door te gaan, zijn bijvoorbeeld het optreden van nieuwe botbreuken of het langdurig gebruik van corticosteroïden zoals prednisolon.

Belangrijk blijft altijd, zowel tijdens als na de behandeling met osteoporosemiddelen, dat je dagelijks voldoende kalk en vitamine D binnenkrijgt. En zorg daarnaast voor voldoende lichaamsbeweging en blootstelling aan zonlicht. Vraag zo nodig advies aan je arts of apotheker over de inname van kalk en vitamine D.



Ouderdomsvlekken



Ik zie nogal eens reclame voor de Spotner-pen waarmee je ouderdomsvlekken kunt behandelen. Is die pen effectief en zitten er risico's aan?

Ouderdomsvlekken (leuervlekken) zijn licht- tot donkerbruine vlekken op de huid. Het zijn onschuldige verkleuringen die door de zon worden veroorzaakt. Ze komen voor bij zo'n 80% van de 65-plussers. Behandelen is niet nodig, maar wie ze lelijk vindt, kan er wel iets aan doen. De Spotner-pen is daarvoor alleen niet het aangewezen middel. Het fruitzuur in de pen kan de huid namelijk irriteren en voor ontstekingsreacties en onvoorspelbare verkleuring zorgen.

Een beter effect is te bereiken met de professionele camouflageproducten die huidtherapeuten en schoonheidsspecialisten tot hun beschikking hebben. Medische bleekcrèmes, stikstofbehandelingen en wegbranden van de vlekken met laser of flitslampen kunnen effectief zijn, maar bieden geen van alle een blijvend resultaat en hebben bovendien het risico van verkleuring en littekenvorming.

Overgang en Ymea



Klopt het dat na een paar maanden gebruik van Ymea Dag & Nacht bij overgangsklachten gewenning optreedt? En wat zit er eigenlijk in dit product?

Van geen enkel vrij verkrijgbaar middel bij overgangsklachten is aangetoond dat het minder klachten geeft dan een neppil (placebo). Ze bestaan vaak uit fyto-oestrogenen, vitamines en/of zilverkaarsextracten. Fyto-oestrogenen zijn plantaardige stoffen met een oestrogeenachtige (hormonale) werking. Zilverkaars (Cimicifuga racemosa, black cohosh) zit als meestgebruikt product ook in Ymea-tabletten. Daarnaast zitten in deze Ymea-producten verscheidene plantenextracten en vitamines. Zo bevatten de dag- en nachtcapsules van Ymea extracten van de plan-

ten yam, melisse, hop en monnikspeper. In de nachtcapsule zit ook 0,1 mg van het lichaamseigen 'slaaphormoon' melatonine. Deze dosering is echter zo laag dat er waarschijnlijk geen effect van te verwachten is. De meeste stoffen in de vrij verkrijgbare middelen hebben geen of milde bijwerkingen zoals maagklachten. Wel zijn er enkele meldingen van leverschade na het gebruik van zilverkaars. Bovendien zijn de langetermijneffecten van dit soort middelen onbekend. Om die reden is het gebruik ervan niet aan te raden.



Overgang bij mannen



Klopt het dat mannen ook een overgang hebben door een hormoontekort? En is daar iets aan te doen?

Mannen rond de 50 kunnen worstelen met klachten als vermoeidheid, stemmingswisselingen en minder zin in seks, net als vrouwen rond die leeftijd. Toch is er verschil. Bij vrouwen neemt het geslachtshormoon oestrogeen tijdens de overgang snel af. Bij mannen gaat de afname van het hormoon testosteron geleidelijk. Daarnaast zijn mannelijke 'overgangsklachten' niet specifiek voor een testosterontekort. Ook het verouderingsproces of een medische aandoening kunnen de klachten veroorzaken.

Een gezonde leefstijl kan de klachten die bij het ouder worden horen, verminderen. Denk aan afvallen bij overgewicht, gezond(er) eten en meer bewegen. Bij mannen zonder medische aandoening met een laag testosterongehalte én typische klachten kan een arts eventueel extra testosteron geven. Daarbij moet steeds bekeken worden of de verbetering opweegt tegen de risico's, zoals een verhoogd risico op prostaatkanker en aderverkalking.

Overstappen van zorgverzekeraar



Wordt bij het overstappen naar een andere zorgverzekeraar de lijst met wat er het afgelopen jaar is vergoed overgedragen? Of kan ik bij de nieuwe verzekeraar onmiddellijk in aanmerking komen voor weer een vergoeding van een nieuwe bril of hoorapparaat?

Bij het overstappen naar een nieuwe verzekeraar wordt het dossier waarin staat wat er is vergoed, niet overgedragen. Bij bepaalde dekkingen uit de aanvullende verzekering is hier gebruik van te maken. Zo geldt een vergoeding voor een bril vaak voor meerdere jaren, bijvoorbeeld €150 per 3 jaar. Maak je deze €150 in het eerste jaar op, dan zou je de volgende 2 jaar geen bril meer mogen declareren. Stap je over en heeft de nieuwe verzekeraar ook een brilvergoeding in de polis, dan kun je die direct weer gebruiken.

Wie kiest voor een andere verzekering, bijvoorbeeld een uitgebreider pakket bij dezelfde verzekeraar, kan dit niet. Zorgverzekeringen kun je eenvoudig met elkaar vergelijken via onze zorgvergelijker. Zie consumentenbond.nl/zorgvergelijker.

Oxytocine bij dementie



Ik las over een man die zijn dementerende vrouw een ‘voedingssupplement met oxytocine’ toediende en daar goede resultaten mee boekte. Is dit zinvol? Zijn vrouw had minder last van stress en werd vrolijker.

Oxytocine is een lichaamseigen hormoon dat een rol speelt bij de bevaling, het geven van borstvoeding en bij sociale interactie. Amerikaans onderzoek liet een positief effect zien op het gedrag bij een vorm van dementie als oxytocine via neusspray was toegediend.

Maar dit is niet genoeg bewijs om oxytocine bij alle vormen van dementie aan te bevelen. Er is ook geen vrij verkrijgbaar voedingssupplement

dat oxytocine bevat. Dit zou ook onlogisch zijn, omdat oxytocine in het maagarmkanaal onwerkzaam wordt gemaakt. Het preparaat dat de betreffende man aan zijn vrouw heeft toegediend zou de eigen aanmaak van oxytocine stimuleren. We kunnen geen uitspraken doen naar aanleiding van effecten bij één persoon, maar interessant is het zeker.

Paddenstoelen plukken



**Is het gevaarlijk voor je gezondheid om paddenstoelen en bramen die je plukt langs de autowegen in Nederland na het plukken te bereiden en op te eten?
Kun je ze controleren op gevaarlijke stoffen?**

Helaas is er te weinig over bekend om een duidelijk antwoord te kunnen geven. Vroeger werd het afgeraden omdat lood uit benzine vlak langs de wegen neersloeg. Tegenwoordig bevat benzine geen lood meer. Als je langs een druk bereden weg plukt, kunnen wel andere verontreinigingsproblemen een rol spelen. Denk aan olie, stof, rubber en pek. Een afwijkende smaak is in elk geval reden om het niet te vertrouwen. Bij wilde bramen speelt een extra probleem als je die rauw eet. Met name in Groningen en Zuid-Limburg verspreidt de vos met zijn uitwerpselen een parasiet, de vossenlintworm, waarmee je besmet kunt raken. Dit kan ernstige gevolgen hebben, zoals aantasting van de lever. Maak dus liever jam van de bramen, want de besmetting overleeft verhitting niet.



Paracetamol bij langdurig gebruik



Ik sta al ruim een jaar op de wachtlijst voor een nieuwe heup. Veel pijn is het gevolg. Een orthopeed raadde me aan dagelijks 3 gram paracetamol te slikken. Andere pijnstillers zijn mij ontraden omdat ik een hartklepprothese heb. Is het wel veilig om paracetamol langdurig te gebruiken?

Langdurig gebruik van paracetamol is veilig. Paracetamol is de veiligste pijnstiller. Die heeft geen wisselwerking met andere medicijnen en ook patiënten met hart- en vaatproblemen kunnen paracetamol – in tegenstelling tot een NSAID – innemen. Bij gebruik korter dan een maand kun je 4 gram paracetamol per dag gebruiken. Als de klachten langer dan een maand aanhouden, wordt een dosering van 2,5 gram per dag geadviseerd. In de praktijk komt dat vaak neer op een dosering van 3 gram per dag, omdat dit handiger is in het gebruik. Vaak wordt de dagdosering namelijk opgedeeld in drie slikmomenten. Bij 3 gram per dag is dat 3 keer een tablet van 1000 mg of 3 keer 2 tabletten van 500 mg.

Paranoten



Ik las dat het eten van meer dan vier paranoten per dag kan leiden tot een seleenvergiftiging. Toch wordt er niet voor gewaarschuwd op de verpakking. Hoe zit dat?

De aanvaardbare veilige bovengrens, waarbij geen risico is te verwachten, is 300 microgram seleen per dag. Bij 5 paranoten (15 gram) per dag blijf je onder deze veilige grens, ook al zijn er geen aanwijzingen voor een seleenvergiftiging bij een handje paranoten (25 gram) per dag. Bij de gevallen van vergiftiging die bekend zijn, was er gedurende lange tijd veel meer dan een handje paranoten per dag gegeten. Waarschijnlijk wordt er niet gewaarschuwd voor een seleenvergiftiging, omdat mineraalvergiftigingen zo goed als nooit voorkomen bij een gevarieerd en redelijk volwaardig voedingspatroon.

Pedicure en bloedverdunner



P

Binnenkort ga ik naar de pedicure. Nu adviseerde een vriendin mij om dan even te stoppen met mijn bloedverdunner. Wat is wijsheid?

Het is zeker niet verstandig om te stoppen met antistollingsmiddelen (in dit geval bloedverdunders) voor een pedicurebehandeling. Antistollingsmiddelen worden voorgeschreven door een arts om complicaties rond de bloedsomloop te voorkomen. Stop nooit zonder overleg met een arts met voorgeschreven medicijnen.

Bij gebruik van antistollingsmiddelen is het aan te raden een medisch pedicure te bezoeken in plaats van een reguliere pedicure. De medisch pedicure is opgeleid om voeten van personen met allerlei medische achtergronden te behandelen. Geef vooraf door aan welke aandoening(en) je lijdt en welke medicijnen je gebruikt, zodat de pedicure de juiste zorg kan geven.

Peren



Hoe kan het dat peren die je in de winkel koopt hard zijn, en al snel sappig worden als je ze thuis in de fruitschaal legt? Waar komt dat sap vandaan?

Peren worden meteen na de oogst opgeslagen in speciale koelcellen met nauwelijks zuurstof. Daardoor komt de ademhaling van de peer zo goed als stil te liggen en wordt hij, als het moet, maanden in een soort winterslaap gehouden. Maar het rijpingsproces van de peer gaat, ondanks de speciale koelcel, toch langzaam door in het donker. Onder invloed van het rijpingsgas ethyleen worden enzymen geproduceerd die moleculen in de peer afbreken tot kleinere moleculen. Zo zetten ze bijvoorbeeld zetmeel om in suikers. Ook wordt pectine (de kitstof tussen cellen die stevigheid geeft) omgezet, waardoor het fruit zachter en sappiger wordt. Dat sap zat in het onrijpe fruit zo stevig in de cellen opgesloten dat je er weinig van merkte.

Peulvruchten of niet



Ik dacht met het eten van sperziebonen, tuinbonen, peultjes en doperwten regelmatig peulvruchten te eten. Maar onlangs las ik dat deze groenten niet tot de peulvruchten behoren. Hoe zit dat precies?

Het Voedingscentrum gaat bij de indeling van voedingsmiddelen uit van de indeling van het Nederlands Voedingsstoffenbestand, de evaluatie van de Gezondheidsraad in het rapport Richtlijnen Goede Voeding 2015 én van het gebruik door consumenten. Als gevolg hiervan zijn linzen en kapucijners ingedeeld bij de peulvruchten, net als bijvoorbeeld kidney-, soja-, bruine, witte en zwarte bonen, groene erwten en spliterwten. Doperwten, sperziebonen, tuinbonen en peultjes vallen volgens deze indeling onder groenten.

In het rapport Richtlijnen Goede Voeding 2015 concludeert de Gezondheidsraad dat het eten van peulvruchten het (slechte) LDL-cholesterol in het bloed verlaagt. Het eten van groenten verlaagt de bloeddruk en hangt samen met een lager risico op coronaire hartziektes, beroerte en darmkanker.

tip



Boek over beter eten

Voedingswetenschappers zijn het in grote lijnen met elkaar eens over wat gezond is. Toch vliegen de tegengestelde adviezen je om de oren. Met dit boek maak je binnen je huidige voedingspatroon zelf makkelijk gezonde keuzes. Zie consumentenbond.nl/betereten.

Pindakaas

P

Wat is er waar van berichten in de media dat het nuttigen van noten en pindakaas ongezond is vanwege het kankerverwekkende aflatoxine?



Aflatoxine is een stof die door een schimmel in ons eten kan komen. De stof is schadelijk zodra het meer is dan een spoortje. Helaas zit de aflatoxine nog in het product als de schimmel al weg is. Niet alleen pinda's, ook noten, peulvruchten, granen en koffiebonen kunnen tussen de oogst en het eindproduct beschimmelen, waardoor aflatoxine achter kan blijven. Bedrijven doen er alles aan om de grondstoffen droog en vrij van schimmels te houden, opgedragen door strenge wetgeving. Onderzoeken tonen aan dat het aflatoxinerisico voldoende onder controle is.

Pitten en zaden

In de Schijf van Vijf zie ik geen pitten en zaden staan. Hoe zit dat? Ze hebben toch dezelfde gezondheidseffecten als noten?

Pitten en zaden staan wel in de Schijf van Vijf. Ze vallen onder het vak vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel. De producten in deze groep bevatten veel eiwit. Pitten en zaden lijken qua samenstelling veel op noten en bevatten relatief veel eiwit en onverzadigde vetten. De gezondheidseffecten van pitten en zaden komen daardoor overeen met die van noten. Sommige zaden zoals lijnzaad en chiazaad bevatten veel voedingsvezel (meer dan 30 gram vezel per 100 gram, waar noten zo'n 4 tot 8 gram vezel per 100 gram bevatten). Voor lijnzaad geldt het advies om hooguit 15 tot 45 gram gebroken lijnzaad per dag te eten. Lijnzaad bevat namelijk cyanogenen die het lichaam kan omzetten in de gifstof cyanide (blauwzuur).

Pijnboompitten



Afgelopen weekend heb ik pijnboompitten geroosterd en in een salade verwerkt. Na het eten hiervan heb ik al dagen een bittere smaak in mijn mond. Moet ik me zorgen maken?

Het is een verschijnsel dat bij meer personen voorkomt, afgaand op allerlei meldingen in de media en op internet. Ook de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) ontvangt weleens klachten van consumenten die een metalige of bittere nasmaak ervaren na het eten van pijnboompitten. Deze nasmaak ontstaat één tot drie dagen na inname en kan meerdere dagen tot wel twee weken aanhouden.

Het is onduidelijk wat de exacte oorzaak is van de nasmaak, maar het zou te maken kunnen hebben met oliën die in de pijnboompitten zitten. Die staan bekend als onstabiel. Het probleem lijkt voornamelijk op te treden bij pijnboompitten uit China, maar ook pitten uit andere regio's lijken de bittere nasmaak te kunnen veroorzaken.

Onderzoek naar het voorkomen van residuen van bestrijdingsmiddelen en zware metalen op pijnboompitten leverde niets op. In elk geval is er geen sprake van een gevaar voor de gezondheid van de consument.



Plantengif in thee



Je zou denken dat biologische kruidenthee gezond is, omdat het 'natuurlijk' is. Maar nu hoor ik dat er plantengifstoffen in kunnen zitten die helemaal niet gezond zijn. Klopt dat?

In kruidenthee kunnen inderdaad plantengifstoffen voorkomen. Om zich te beschermen tegen vijanden maken sommige planten en kruiden plantengifstoffen, zoals pyrrolizidine alkaloiden (PA's), aan. Een hoge dosering PA's kan schadelijk zijn voor de gezondheid en leiden tot acute leverschade. Ook zijn PA's vermoedelijk kankerverwekkend.

In Nederland is er een norm voor de hoeveelheid PA die bepaalde kruidentheeen mogen bevatten. Thee van planten die bijna altijd te veel PA's bevatten, zoals hoefblad en kruiskruid, mag in Nederland niet verkocht worden. Dankzij de norm hoef je andere kruidentheeen niet links te laten liggen. Wel is het belangrijk om te variëren in wat je drinkt. Dit verkleint de kans op een te hoge PA-inname. Wissel kruidenthee dus af met andere (suikervrije) dranken.

Podotherapeut of registerpodoloog



Met voetproblemen kun je aankloppen bij een registerpodoloog of bij een podotherapeut. Wat is het verschil tussen deze twee beroepen?

Een podotherapeut is een erkend paramedicus voor voettherapie. Hij behandelt onder meer standafwijkingen aan voeten en tenen. Hij verhelpt ook knie-, rug- of heupproblemen met corrigerende of beschermende technieken, zoals speciale zooltjes en aanpassingen aan de schoenen. De titel 'podotherapeut' is wettelijk beschermd. Iemand mag zich alleen zo noemen na afronding van de hbo-opleiding podotherapie.

Een podoloog is een voetkundige of voetspecialist die aandoeningen aan voeten en/of enkels herkent en behandelt. Ook voor houdingsklachten die te maken hebben met de voeten kun je terecht bij een podoloog. Het is geen medisch erkend beroep.

De stichting LOOP ziet toe op de kwaliteit van zorg die podologen bieden. Registratie tot registerpodoloog is alleen weggelegd voor podologen die zijn afgestudeerd aan de Academie voor Podologie, een opleiding met een hbo-status. De behandeling door een registerpodoloog wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

Pomelo



Sinds kort gebruik ik simvastatine voor mijn cholesterol. Op het doosje staat dat je het niet mag combineren met grapefruit(sap). Nu eet ik graag pomelo's, die erg veel op grapefruits lijken. Gelden voor pomelo's dezelfde risico's als voor grapefruits?



Statines zijn cholesterolverlagende middelen en sommige, zoals simvastatine (Zocor) en atorvastatine (Lipitor), kun je beter niet combineren met grapefruit. Voor rosuvastatine (Crestor), fluvastatine (Lescol) en pravastatine (Selektine) geldt het bezwaar niet, want die worden op een andere manier in het lichaam afgebroken.

We weten dat bepaalde stoffen in grapefruits de afbraak van atorvastatine en simvastatine remmen. Hierdoor kan de spiegel in het bloed toenemen, wat leidt tot een sterker effect en risico op bijwerkingen. Hoe sterk dat effect is, verschilt per gebruiker. We weten ook dat grapefruitsap een groter negatief effect heeft dan het eten van de vrucht, omdat het sap meer geconcentreerd is. Beide worden echter afgeraden.

Pomelo en grapefruit behoren tot dezelfde familie, net als sweetie, tangelo, mineola, orlando en ugli. Tot de effecten beter in kaart zijn gebracht adviseren we voorzichtigheidshalve om de combinatie met een van deze vruchten te vermijden.

Praktijkondersteuner bij GGZ



Mijn huisarts verwijst me met klachten waarvoor zij de diagnose 'depressie' stelt, door naar de praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg. Wat is dat voor iemand?

In huisartsenpraktijken werken al geruime tijd praktijkondersteuners. Dit zijn speciaal opgeleide verpleegkundigen die onder supervisie van

een huisarts zorg verlenen aan specifieke groepen patiënten, zoals diabeten en astmapatiënten. Inmiddels werken er ook praktijkondersteuners geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Dat zijn speciaal opgeleide sociaalpsychiatrisch verpleegkundigen. De lijnen tussen de huisarts en deze ondersteuners zijn kort. In de meeste gevallen werken ze ook in hetzelfde praktijkpand.

De praktijkondersteuners GGZ hebben een zelfstandig spreekuur, waarin ze mensen met psychische klachten begeleiden en behandelen. Een doorverwijzing en het voorschrijven van medicijnen gaat altijd via de huisarts. Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden de behandeling door de praktijkondersteuners. Je kunt dit vooraf nagaan bij je verzekeraar. De consulten gaan ook niet ten koste van het eigen risico

Praktijkondersteuner bij huisarts



Voor de controle van mijn diabetes heb ik te maken met de praktijkondersteuner van mijn huisarts. Die is duidelijk minder goed op de hoogte dan mijn huisarts en geeft nietszeggende antwoorden op mijn vragen. Moet ik daarmee genoeg nemen?

Je doet er goed aan dit te bespreken met de huisarts. De wet staat de huisarts toe bepaalde taken over te laten aan een praktijkondersteuner. Maar de huisarts is en blijft verantwoordelijk voor het leveren van verantwoorde zorg. Hij is wettelijk verplicht je in alle fasen uitgebreid voor te lichten over onder meer behandelmethodes en resultaten. Vind je op goede gronden dat de praktijkondersteuner daarin niet voorziet, dan zal de huisarts een oplossing moeten bieden.

Daarbij komt dat je een huisarts zelf kiest en een praktijkondersteuner niet. Je kunt natuurlijk van huisarts veranderen, maar de kans bestaat dat ook je nieuwe huisarts met een praktijkondersteuner werkt. Overigens is er geen reden om te denken dat praktijkondersteuners over het algemeen minder goede zorg bieden. Zij worden speciaal opgeleid voor hun taken en moeten bij twijfel of onduidelijkheid altijd de huisarts raadplegen.

Probiotica en weerstand



In de winter voel ik me altijd minder fit dan in de zomer.
Kan ik met probiotica mijn weerstand verbeteren?

Probiotica zijn levende bacteriën die een positief effect op de gezondheid kunnen hebben, als je er voldoende van inneemt. Om erachter te komen of ze een positief effect hebben op de weerstand moet je de exacte samenstelling van een probioticum en de dosering kennen. De gezondheidsbevorderende effecten zijn voor enkele specifieke ziektes en condities overtuigend aangetoond. Zo kunnen bepaalde probiotica de duur en intensiteit van diarree, die in verband wordt gebracht met antibiotica, doen afnemen.

Over het algemeen klinkt het consumeren van een eenvoudig drankje of supplement voor een verhoogde weerstand te mooi om waar te zijn. Zorg sowieso voor voldoende lichaamsbeweging, voldoende slaap en een gevarieerde, gezonde voeding.

PSA-waarde



Ik ben op een leeftijd (61 jaar) waarop ik met familie en vrienden vaker over mijn gezondheid praat. Een van mijn kennissen zegt dat hij jaarlijks via zijn huisarts het PSA in zijn bloed laat bepalen. Zo zou je prostaatcancer vroeg kunnen ontdekken. Is dat verstandig om te doen?

Bij mannen is prostaatcancer na longcancer de vorm van kanker die het meest voorkomt. De prostaat maakt PSA (prostaatspecifiek antigeen) aan en de hoeveelheid kan in het bloed worden vastgesteld. Verhoging van de hoeveelheid PSA in het bloed kan wijzen op prostaatcancer of een voorstadium daarvan, maar het kan ook optreden bij een ontsteking of een goedaardige vergroting van de prostaat.

Voor jaarlijkse controle van de PSA-waarde bij mannen zonder klachten en zonder prostaatcarcinoom in de familie zijn geen goede argumen-

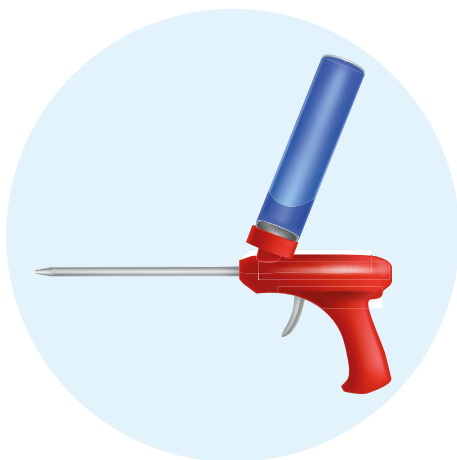
ten. De 'zekerheid' die dit zou geven is eerder een 'schijnzekerheid'. Of en vanaf welke leeftijd screening op PSA zinvol zou zijn, is net als de frequentie van de controle nog onderwerp van onderzoek en discussie. Voorlopig is er veel voor te zeggen om terughoudend te zijn met het aanvragen van een onderzoek naar de PSA-waarde.

Purschuim



In ons huis is polyurethaanschuim (pur) gebruikt als isolatiemiddel. Sindsdien heb ik keel-, neus- en oogklachten. Wat kan ik hiertegen doen?

Bepaalde bestanddelen van purschuim kunnen effect hebben op de gezondheid, in het bijzonder in de fase van het niet-uitgeharde mengsel waar purschuim mee wordt gevormd. Daarom wordt aangeraden om purschuim door een zogenaamd SKG-Ikob-gecertificeerd bedrijf aan te laten brengen. Ook is het van belang om na isolatie van de woning continu goed te blijven ventileren. Wanneer dit niet gebeurt, kan dit leiden tot gezondheidsklachten, zoals irritatie van de luchtwegen en ogen. Als je vermoedt dat het isolatiemateriaal de oorzaak is van de klachten, kun je contact opnemen met de GGD.



Reukvermogen bij zwangerschap



Ik ben zwanger en mijn reukvermogen is, net als bij andere zwangere vrouwen, enorm toegenomen. Is dat om het ongeboren kind te beschermen? Waarom vind ik dingen stinken waar ik anders gewoon tegen kon?

Ongeveer twee derde van de zwangere vrouwen constateert een verhoogd reukvermogen bij zichzelf. Maar bij een objectieve reuktest wordt hier geen overtuigend bewijs voor gevonden. Een verklaring voor deze 'subjectieve' reukveranderingen kan liggen in een verandering in de verwerking van geurinformatie in de hersenen. Zwangere vrouwen zijn veel alerter op geuren in de omgeving, en nemen luchtjes daardoor eerder waar. Een vrouw kan tijdens de zwangerschap zowel giftige als goede voedingsstoffen doorgeven aan het ongeboren kind.

De reukzin is evolutionair een 'oud' zintuig dat op afstand gevaar en voedsel kan waarnemen. Het is aannemelijk dat juist hier de veranderingen optreden tijdens de zwangerschap. Een gewaarschuwd mens telt voor twee! De combinatie van bovenstaande subjectieve dan wel objectieve reuk- en smaakveranderingen kunnen leiden tot de welbekende voedselaversies en 'cravings' tijdens de zwangerschap.

Reukvermogen verslechterd



Mijn neus doet het niet goed meer. Ik ruik nauwelijks nog iets en dat mis ik in allerlei opzichten. Wat kan ik doen om het te verbeteren?

Tussen het 20e en 55e levensjaar is ons reukvermogen op zijn best. Na je 55e kan het gaan verslechteren. Een achteruitgang van het reukvermogen is vergelijkbaar met de achteruitgang van het gehoor en het gezichtsvermogen. In welke mate het reukvermogen verslechtert is niet te voorspellen. Er zijn geen bewijzen dat het mogelijk is op oudere

leeftijd het reukvermogen op peil te houden of te verbeteren. Wel bestaat de indruk dat wie actief elke dag aan reuktraining doet, het reukvermogen wat langer op peil kan houden. Dit kun je doen door intensief te ruiken aan etherische oliën met de geuren van roos, citroen, eucalyptus of kruidnagel.



Rodegistrijst



De praktijkondersteuner raadt me af nog langer rodegistrijst te slikken om mijn cholesterol te verlagen. Wat is er mis met rodegistrijst?

Rodegistrijst bevat het cholesterolverlagende monacoline K, een natuurlijke statine. Statines zijn cholesterolverlagende medicijnen. De bijwerkingen van monacoline K komen overeen met de bekende bijwerkingen van statines. De hoeveelheid monacoline K in verschillende supplementen varieert sterk. Bovendien kan het de giftige stof citrinine bevatten.

Rodegistrijst wordt niet direct aangeraden als cholesterolverlager, omdat deze niet dezelfde kwaliteitscontrole heeft ondergaan als echte geneesmiddelen.

Statines in de vorm van geneesmiddelen hebben bij een te hoog cholesterol de voorkeur. Als die niet worden verdragen is ezetimibe een goede keus. En als die niet wordt verdragen, is in overleg met de arts rodegistrijst een mogelijk alternatief. Maar dan wel in een supplement met een constante dagdosis van 10 mg monacoline K en zonder citrinine.

Röntgenstraling foto en vliegreis



Klopt het dat de dosis straling van een röntgenfoto overeenkomt met de dosis die je oploopt tijdens een verre vliegreis?

Iedereen staat dagelijks bloot aan zeer geringe hoeveelheden achtergrondstraling, uitgedrukt in millisievert (mSv). In Nederland ontvangen we ongeveer 2,00 mSv per jaar, onder meer door straling uit de aarde, het heelal en uit bouwmaterialen als gips en beton. Röntgenstralen gaan in wisselende mate door het menselijk lichaam heen, zoals het zonlicht wel door het vensterglas kan dringen, maar niet door de spijlen in het raam. De röntgenstralen gaan vrijwel ongestoord door lucht in de longen, wat moeilijker door spieren en lever, en het moeilijkst door bot, waar de meeste absorptie optreedt (zonder dat de patiënt radioactief wordt). De dosis van een gewone röntgenfoto van hart en longen is inderdaad vergelijkbaar met de dosis tijdens een vliegreis naar bijvoorbeeld Indonesië, ongeveer 0,09 mSv.



Röntgenstraling in korte tijd



De laatste tijd zijn meerdere röntgenfoto's van mij gemaakt. Voor het periodieke borstonderzoek, van mijn nek en onlangs nog van een pijnlijke heup. Nu wil mijn orthopeed een CT-scan laten maken van mijn heup om eventuele slijtage op te sporen. Is dit niet te veel röntgenstraling in zo'n korte tijd?

Aan röntgenstraling kleven risico's, met als belangrijkste het ontstaan van kanker. Röntgenstraling wordt gemeten in millisievert (mSv). Afhankelijk van het soort onderzoek en de gebruikte apparatuur loopt de straling uiteen van 0,01 mSv voor een röntgenfoto tot 9,00 mSv voor een CT-scan van de borst. Ter vergelijking: door straling vanuit bijvoorbeeld de aardbodem en het heelaal, ontvangen we in Nederland per jaar 2,00 mSv.

Welke dosis te hoog is, is helaas niet te zeggen. Voor elke situatie moet een kosten-baten analyse gemaakt worden. Een gemiste ernstige aandoening is uiteindelijk schadelijker dan de straling. Ook voor de gestelde vraag moet een afweging worden gemaakt. Omdat de hoeveelheid straling van de eerdere onderzoeken relatief beperkt is en de heup een klein lichaamsdeel is, lijkt het risico niet zo groot. Toch is het verstandig om bij twijfel te overleggen met de arts of radioloog.

Salisprin



Is het gebruik van Salisprin, 'de natuurlijke pijnstiller', aan te raden? En heeft dit middel bijwerkingen?

We raden deze 'natuurlijke pijnstiller' sterk af. Ook al bevat Salisprin de stof salicine. Er zit maar zo'n kleine hoeveelheid in dat daarvan geen pijnstillende werking te verwachten valt. Voor die werking is tussen 60 en 120 mg nodig, terwijl een capsule Salisprin niet meer dan 4 mg bevat. Hoge doseringen salicine kunnen leiden tot maagklachten en zelfs maagbloedingen. Daarnaast kan de stof een wisselwerking hebben met andere medicatie.

Salicine is afkomstig uit wilgenbast en wordt door het lichaam omgezet in salicylzuur, dat weer verwant is aan acetylsalicylzuur, ook bekend als aspirine. Maar dat een stof 'natuurlijk' is wil niet zeggen dat die onschadelijk is. Paracetamol is een veilige eerste keus pijnstiller. De standaarddosering voor volwassenen is 2 tabletten van 500 mg per keer, of 1 tablet als dat afdoende is. Neem in totaal niet meer dan 6 tabletten per dag, om leverschade te voorkomen. Mocht paracetamol de pijn niet afdoende bestrijden, vraag dan je apotheker of huisarts om advies.

Schildklier en soja



Wij eten nogal eens tofu. Maar nu heb ik gelezen dat je bij een trage werking van de schildklier beter geen sojaproducten kunt gebruiken. Klopt dat? Wat kun je eigenlijk het best eten om de werking van de schildklier te bevorderen?

De schildklier maakt hormonen aan die de stofwisseling stimuleren. Als het orgaan te weinig hormonen aanmaakt, vertraagt dat de stofwisseling, met gewichtstoename en moeheid tot gevolg. Vroeger was jodiumtekort hier vaak de oorzaak van. Dat is tegenwoordig bijna niet meer mogelijk, tenzij je te weinig brood of zout eet waar jodium in zit. De boosdoener is nu meestal een zeldzame auto-immuunziekte, de ziekte van Hashimoto. In totaal heeft slechts 1,5% van de bevolking last van een traag werkende schildklier. Medicinaal is dit aardig aan te pakken, maar met voeding is het niet te verhelpen.

Wel is het goed rekening te houden met soja, want dat bevat een hormonale stof die de werking van de schildklier mogelijk kan vertragen. Hoewel niet bewezen, is het bij een vertraagde schildklierwerking verstandig terughoudend te zijn met het gebruik van soja. Zo adviseert ook het RIVM. Voor anderen is soja een prima eiwitbron.

Schoolmelk



Er wordt nogal eens - ook op Europees niveau - gediscussieerd over het verstrekken van schoolmelk. Daardoor vraag ik me af of het voor kinderen wel zo gezond is om melk te drinken?

In 1935 werd voor het eerst gratis schoolmelk uitgedeeld. Zo konden alle kinderen, ook de armere, profiteren van het goede van melk. Ook nu nog kunnen kinderen een (betaald) abonnement krijgen op schoolmelk. Halfvolle melk is een prima drank voor opgroeiende kinderen, er zitten eiwitten en vetten in, maar ook veel calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Die B-vitamines en calcium zitten ook in groenten, fruit en vlees,

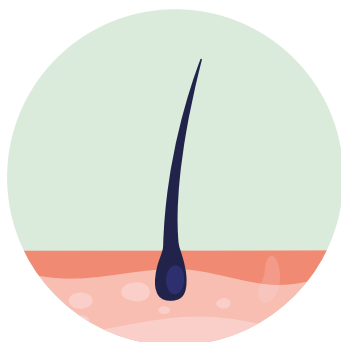
maar melk blijft de grootste en makkelijkste bron voor deze stoffen. Het Voedingscentrum adviseert kinderen dagelijks 400-600 ml halfvolle of magere melk te drinken. Na de kinderjaren is dit 450 ml (circa 2 glazen) aan melkproducten voor 19- tot 50-jarigen, oplopend naar 650 ml voor 70-plussers.

Shampoo met cafeïne



Ik gebruik een shampoo met cafeïne tegen haaruitval en dat werkt hartstikke goed. Maar als die cafeïne de hoofdhuid binnendringt, heeft dat dan geen schadelijke bijwerkingen?

Onderzoek zou hebben aangetoond dat cafeïne kan helpen in de strijd tegen haaruitval. Cafeïne in shampoo zou de werking van dihydrotestosteron (DHT) blokkeren. En DHT is een van de factoren die verantwoordelijk kunnen zijn voor haaruitval. Alleen, de benodigde hoeveelheid cafeïne om een effect te geven bij inname, zou gelijkstaan met 60 tot 80 kopjes koffie per dag. Terwijl shampoos hooguit 5 tot 10 minuten in contact komen met de hoofdhuid. In deze periode zou dan een enorme hoeveelheid werkzame stof door de hoofdhuid bij de haarwortelzakjes moeten komen om haaruitval tegen te gaan. Zowel theoretisch als praktisch is het dus onmogelijk dat shampoos met cafeïne werken bij haaruitval, en dus ook dat cafeïne een schadelijke bijwerking zou kunnen geven. Dit neemt niet weg dat het goede shampoo kan zijn om het volume of de eigenschappen van het haar te verbeteren.



Slechter zicht



Ik heb het lang zonder bril of contactlenzen gered, maar de laatste tijd wordt het zien toch minder. Moet ik nu naar een oogarts of naar een opticien?



Als het gezichtsvermogen langzaam minder wordt op latere leeftijd en er geen andere klachten of ziektes zijn, is onderzoek en advies door een opticien meestal voldoende. De opticien weet veel van het optische deel van het oog (hoornvlies, lens, glasvocht) en kan het gezichtsvermogen, een verschil tussen beide ogen, en de oogbol druk vastleggen. De druk wordt gemeten om eventueel aanwezig glaucoom (verhoogde oogbol druk) op te sporen.

Wanneer de opticien het nodig vindt dat je toch naar een oogarts gaat, zal hij dat aangeven. Onderzoek door een oogarts is nodig als het gezichtsvermogen in korte tijd erg achteruitgaat, bij een groot verschil tussen het zien met het linker- en rechteroog, in geval van lichtflitsen in één oog (dan met spoed in verband met kans op netvliesloslating), en bij uitval van een deel van het gezichtsveld.

Mensen met diabetes mellitus (suikerziekte) worden jaarlijks door een oogarts onderzocht. Er wordt dan gekeken of er door de suikerziekte schade is ontstaan aan het netvlies.

Sleep Juice bij slecht slapen



Omdat ik een erg slechte slaper ben, wil ik rond 2.00 uur 's nachts nog weleens een lepeltje Sleep Juice innemen. Dit bevat zeven kruiden en doxylamine en is via internet te koop. Kan ik dit veilig gebruiken?

Sleep Juice bevat doxylamine, een antihistaminicum. Dit is oorspronkelijk ontwikkeld als middel bij allergie. Omdat het sufheid als bijwerking heeft, wordt het hier al geruime tijd niet meer voor gebruikt. Maar

fabrikanten van zelfzorgproducten gebruiken deze bijwerking juist om het als slaapmiddel te verkopen. Of het de slaap daadwerkelijk verbetert, is nooit wetenschappelijk onderzocht. Het versuffende effect van doxylamine neemt af naarmate je het langer dan een aantal dagen gebruikt. Het kan bijwerkingen geven als duizeligheid, hoofdpijn, verwardheid en moeilijk kunnen uitplassen.

In Sleep Juice zit een relatief lage dosering doxylamine. De kans op bijwerkingen zal daardoor niet groot zijn. Wel loop je de kans op sufheid overdag als je een dosis midden in de nacht inneemt. Dit komt door de lange werkingsduur. Het gebruik van Sleep Juice is daarom niet aan te raden.

Smetplekken



In de 12 jaar dat ik voor mijn demente vrouw heb gezorgd, heb ik smet kunnen voorkomen door haar lichaamspleoien na het afdrogen te behandelen met talk. Drie maanden na opname in het verpleeghuis werden flinke smetplekken ontdekt. De verzorgsters behandelden deze succesvol met zinkzalf en vertelden mij dat talk slecht is voor de huid. Ik was verbaasd. Heb ik mijn vrouw 12 jaren lang verkeerd, maar toch succesvol behandeld?

Je hebt je vrouw uitstekend behandeld. Voorkomen is immers beter dan genezen. Goed afdrogen is de beste voorzorgsmaatregel tegen het ontstaan van smetplekken en een beetje talk zorgt ervoor dat de huidpleoien niet aan elkaar plakken.

Helaas is in de meeste verpleeghuizen de werkdruk zo hoog dat goed afdrogen erbij inschiet. Als zich daardoor smetplekken vormen, is talk niet aan te bevelen omdat het in zo'n vochtig milieu gaat klonteren en daarmee juist een voedingsbodem wordt voor bacteriën die de ontsteking in stand houden. In zo'n geval is zinkzalf inderdaad de betere oplossing. Zinkoxide, de werkzame stof, droogt de huid en heeft een verkoelend en jeukstillend effect.

Smoothie



Ik krijg mijn puberzoon maar lastig aan de groente, dus maak ik groene smoothies. Die klokt hij zonder morren weg. Ik stop er van alles in: spinazie, broccoli, appel et cetera. Is dit net zo gezond als groente eten?

Groente eten is voor velen een uitdaging. In de vorm van sap of een smoothie wordt het al een stuk gemakkelijker. Toch blijft het eten (kauwen) van groente het gezondst. Met name omdat dat meer verzadigt. Het vult de maag namelijk, zonder veel calorieën te bevatten.

Als je van groente een sap maakt in een sapcentrifuge blijven de vezels achter in de pulp. In een smoothie gemaakt met een blender blijven de vezels behouden. Voor de vitamines en mineralen maakt het niet zo veel uit hoe je groente eet of drinkt.

Bedenk wel dat je meer suikers en calorieën binnenkrijgt als je behalve groente ook fruit als ingrediënt gebruikt. Bovendien helpt het niet om aan de smaak van groente te wennen.

Soja



Als veganist gebruik ik onder meer sojadrink en tofu. Nu hoor ik dat je vanwege fyto-oestrogenen in soja er beter niet te veel van kunt gebruiken. Hoe zit dat?

In soja zitten inderdaad zogenoemde isoflavonen die lijken op het vrouwelijk hormoon oestrogeen. Aan deze fyto-oestrogenen worden allerlei gezondheidseffecten toegedicht. Zo zouden ze de schildklierwerking verstoren en een verhoogd risico geven op borstkanker en onvruchtbaarheid bij mannen. Hier zijn geen harde wetenschappelijke bewijzen voor. Anderen beweren dat soja de kans op borstkanker en prostaatkanker verlaagt en overgangsklachten vermindert. Maar ook dat is onvoldoende bewezen. Wel is aangetoond dat met 2 porties soja per dag de genoemde nadelige effecten in elk geval uitblijven.

Het eten van peulvruchten, en dus ook sojabonen, heeft verder een aantoonbaar verlagend effect op het LDL-cholesterol, wat helpt bloedvaten gezond te houden. Ze zijn ook rijk aan eiwit, onverzadigd vet, ijzer en vitamine B1. Je kunt er dus prima vlees mee vervangen.

Soja na borstkanker

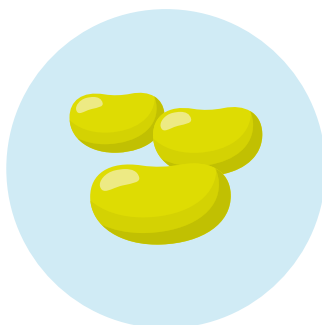


Ik zou graag willen weten of het gebruik van sojaproducten beter te mijden is na borstkanker. Het wordt mij afgeraden door andere kankerpatiënten.

Onderzoeken naar soja en borstkanker geven geen eenduidige uitkomst. Sommige tonen aan dat soja inderdaad een negatief effect kan hebben na borstkanker. Volgens andere kan soja juist beschermen tegen borstkanker en het risico op terugkeer verkleinen.

Een voorbeeld is een onderzoek van de Universiteit van Buffalo waaruit bleek dat een hoge inname van isoflavonen – op het vrouwelijke hormoon oestrogeen lijkende stoffen – uit soja het risico op borstkanker mogelijk verlaagt. Maar uit andere onderzoeken blijkt weer dat de bewuste isoflavonen de groei van bepaalde vormen van borstkanker zouden kunnen stimuleren.

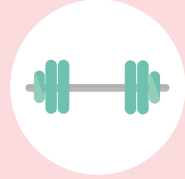
Uit het feit dat studies elkaar tegenspreken blijkt sowieso dat het effect niet erg sterk kan zijn, anders zouden ze eenduidiger zijn. Het advies: verander niet te veel aan je eetpatroon. Dus als je gewend bent om sojaproducten te eten kun je ze – met mate – blijven gebruiken.



Spiergroei zonder spierpijn



Ik sport veel, en doe onder meer aan krachttraining. Nu vraag ik me af of de uitspraak 'no pain, no gain' opgaat. Groeien spieren niet zonder spierpijn na het sporten?



Er zijn twee vormen van spierpijn. Vroege spierpijn is een brandend gevoel in de spieren tijdens of vlak na inspanning. Door opstapeling van melkzuur – een afvalstof – in de spieren worden de zenuwuiteinden geprikkeld, waardoor pijn ontstaat. Verlate spierpijn, die zo'n 24 tot 48 uur na de training ontstaat, wordt veroorzaakt door scheurtjes in spiervezels. De spieren doen dan pijn en zijn minder belastbaar. Deze scheurtjes zijn niet slecht, ze zorgen er juist voor dat je sterker wordt. Het lichaam gaat de scheurtjes repareren, waardoor een supercompensatie ontstaat. Het lichaam herstelt zich boven het oorspronkelijke niveau en bereidt zich voor op de volgende zware belasting door extra spiervezels aan te maken. Spierpijn is niet noodzakelijk voor spiergroei. Spieren worden beter door trainen. Trainen met spierpijn mag, mits je een andere spiergroep traint. Dit om echte spierblessures te voorkomen.

Spierspijn en water



Helpt veel water drinken voor, tijdens en na een inspanning om spierspijn te voorkomen of te verminderen?

Spierspijn kan diverse oorzaken hebben, denk aan vastzittende nek- en schouderpijn door een verkeerde houding. Het kan ook een symptoom zijn van een ziekte of het gevolg van een letsel. Als je weleens een valpartij hebt meegemaakt, ken je vast het gevoel van verstijving dat daarna kan optreden.

De meest voorkomende spierspijn is waarschijnlijk het gevolg van (tijdelijke) overbelasting bij een inspanning. Spierspijn die je pas 1 of 2 dagen na de inspanning voelt, wordt veroorzaakt door kleine scheurtjes in

het bindweefsel van de spier en het celmembraan. Die scheurtjes herstellen vanzelf.

Spierpijn die je direct voelt, wordt veroorzaakt door melkzuur in de spieren dat de vrije zenuwuiteinden prikkelt. Een goede doorbloeding helpt om dat melkzuur sneller af te voeren. Rustig uitlopen of fietsen kan al heel veel goed doen. Veel water drinken voorkomt spierpijn niet, maar helpt wel de pijn te verminderen. Het lichaam herstelt sneller als de (vocht)tekorten binnen twee uur na de inspanning worden aangevuld. Dat kan ook met sap, zuivel of thee.

Spinazie met vis



Ik heb weleens gehoord dat het niet goed is om spinazie (of andere nitraatrijke groenten) te combineren met vis. Waarom kan dit niet?

De combinatie vis, schaal- en schelpdieren met nitraatrijke groenten zoals spinazie, sla, raapstelen en bietjes kan leiden tot nitrosaminevorming in ons lichaam. Bij proefdieren blijken nitrosaminen kankerwekkend te kunnen zijn en daarom adviseert het Voedingscentrum deze combinatie liever niet in een maaltijd te gebruiken. Het nitraatgehalte in spinazie mag de laatste jaren dan wel zijn verminderd, in combinatie met vis blijft het risico op de vorming van nitrosaminen onveranderd aanwezig. Gelukkig vormen de twee favoriete vissoorten zalm en makreel een uitzondering. Die kun je wel veilig combineren met nitraatrijke groenten.



Stappenteller



Onlangs heb ik met de Fitbit Versa 2 van mijn vrouw aan mijn ene pols en mijn eigen Samsung Galaxy Watch Active aan de andere pols gewandeld. Na 45 minuten telde de ene stappenteller 653 stappen meer dan de andere. Hoe kan dat?

Het verschil zit hem in de persoonlijke instellingen. Fitbit bepaalt de paslengte automatisch op basis van lengte en geslacht, maar het is ook mogelijk om een aangepaste waarde in te voeren. De Fitbit is waarschijnlijk op een kleinere paslengte ingesteld en komt daardoor op een ander aantal stappen uit dan de Samsung.

In onze tests van wearables vergelijken we de getelde stappen met die van steeds dezelfde losse stappenteller. Vervolgens beoordelen we het verschil tussen het testexemplaar en het referentiemodel: hoe groter het verschil, hoe lager de score. In onze test scoort de betreffende Samsung hierop een 8,6 en de Fitbit een 7,0.

tip

Test stappentellers

Stappen kun je tellen met een eenvoudig tellertje of met je smartphone. Daarnaast zijn er activity trackers en smartwatches. Deze hebben meer mogelijkheden. Wij testen ze regelmatig. Zie consumentenbond.nl/activity-tracker en consumentenbond.nl/smartwatch.



Stoppen met roken



S

Nadat ik gestopt ben met roken, ben ik wat aangekomen. Hoe komt dat?

De nicotine in sigaretten heeft invloed op de stofwisseling. Wie rookt heeft een snellere stofwisseling dan wie niet rookt. Als er geen nicotine meer binnenkomt, gebruikt het lichaam iets minder energie. Wanneer je evenveel blijft eten als toen je nog rookte, word je zwaarder. Daarnaast is er misschien behoefte om de trek in een sigaret op te vangen met snoepen en snacken. Ook dat draagt bij aan de toename in gewicht. Probeer daarom zo gezond mogelijk te eten. Kies op moeilijke momenten in plaats van snoep bijvoorbeeld suikervrije kauwgom of fruit. Zorg verder voor voldoende beweging. Dat verhoogt het energiegebruik en zorgt voor afleiding en ontspanning.

Tandarts



Is een tandarts verplicht toestemming te vragen voor het (laten) geven van preventieve voorlichting en het verwijderen van tandsteen?

Een zorgverlener moet de patiënt altijd goed en duidelijk informeren over de zorg die hij nodig heeft, en over de te verwachten kosten. Zonder toestemming van een patiënt mag geen behandeling plaatsvinden. Dit betekent alleen niet dat bij elke handeling expliciete toestemming nodig is. Bij niet-ingrijpende verrichtingen mag de zorgverlener ervan uitgaan dat de patiënt ermee instemt.

Als je van mening bent dat je tandarts of mondhygiënist je niet goed heeft geïnformeerd of behandeld, adviseren we dit eerst met je zorgverlener te bespreken. Kom je er samen niet uit, dan kun je overwegen naar de klachtencommissie te stappen waarbij je tandarts is aangesloten. Ook kun je de klacht melden bij de Nederlandse Zorgautoriteit. Die pakt dan wel geen individuele klachten op, maar gebruikt ze wel als signaal.

Tandenragers



Mijn tandarts adviseert me te gaan stoken met ragers van Gum, in drie verschillende diktes. Dat is niet alleen duur, bij twee keer gebruik laten stukjes plastic los. Doen ze hun werk wel goed en zijn ze veilig?

Met reinigingshulpmiddelen voor tussen de tanden is vaak tandplaque te verwijderen. Dit is een secuur klusje. Vaak is de zijkant van een kies, onder het contactpunt met de kies ernaast, enigszins hol. Vormvaste middelen zoals een houten stoker en een gespannen flossdraad slaan deze holle vorm over en laten tandplaque achter. Ragers, kleine borstel-tjes gemaakt van een ijzerdraadje met nylon haren, hebben het voordeel dat ze in smalle ruimtes ingedrukt worden en in bredere gedeeltes uitveren. Ragers met de goede maat reinigen hierdoor effectief. Bij een te grote rager kan de metaaldraad de tand of kies beschadigen.

Het is aangetoond dat de Soft-Picks van Gum (in de goede maat) ook effectief zijn. Deze stokers hebben kleine rubberen haartjes, maar geen harde kern, waardoor geen beschadiging kan optreden. De afbrekende stukjes plastic vormen geen gevaar voor de gezondheid. Je spuugt ze immers uit met het naspoelen van de mond. Maar ze komen wel als microplastic in het water terecht.

Tanderosie



Het zou niet verstandig zijn om direct na het drinken van frisdrank of vruchtensap je tanden te poetsen. De zuren in die dranken zouden het glazuur zacht maken zodat de tanden harder slijten van het poetsen. Maar wat moet ik nu doen als ik 's morgens na mijn ontbijt met jus d'orange toch mijn tanden wil poetsen?

Na een aanval van tanderosie door vruchtendrank, fruit of andere zure producten is de tand kwetsbaar voor mechanische slijtage door bijvoorbeeld poetsen, het kauwen van kauwgom of het 'schuren' van wangen,

tong en lippen. Aanvankelijk werd gedacht dat het goed is om een uurtje met poetsen te wachten, zodat het speeksel de tanden kan beschermen of herstellen. Uit recent onderzoek blijkt echter dat deze gunstige werking van het speeksel lang niet zo groot is.

Over het algemeen is het aan te raden gewoon te poetsen na het ontbijt. Het wordt pas verstandig van deze gewoonte af te wijken als je gebit al te lijden heeft van tanderosie. Ten slotte: poetsen voor het ontbijt is geen oplossing, omdat je dan het beschermende laagje speekseliwitten op de tanden dunner maakt, waardoor het gebit gevoeliger wordt voor slijtage.

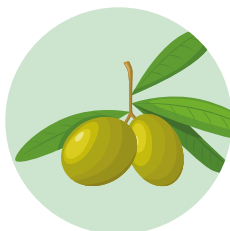
Tandletsel door olijf



Bij Albert Heijn kocht ik olijven die volgens de verpakking pitloos zouden zijn. Toch stuitte ik op een pit, waardoor een tand doormidden brak. Ik heb Albert Heijn aansprakelijk gesteld, maar de zaak is afgewezen. Ik heb geen rechtsbijstandsverzekering. Wat kan ik doen?

Houd voet bij stuk. Als verkoper moet Albert Heijn ervoor instaan dat zijn product voldoet aan de verwachtingen. Ook de fabrikant van de olijven is verantwoordelijk als het gaat om een product dat letsel veroorzaakt. Die kun je dus ook aansprakelijk stellen.

Stel Albert Heijn schriftelijk aansprakelijk en voeg bewijs (kassabon, foto's van de pit en olijven, onderzoek en kosten tandarts) toe. Kom je er met Albert Heijn en/of de fabrikant niet uit, dan kun je overwegen een procedure te starten via een deurwaarder of advocaat. Het is dan wel belangrijk de kosten en baten goed af te wegen. Ga ook na of de zorgverzekeraar bepaalde kosten vergoedt.



Tandpasta



Is een dure tandpasta zoals Elmex wel zo veel beter dan een goedkopere? Waar moet een goede tandpasta aan voldoen?



Er zijn veel soorten tandpasta met verschillende soorten actieve ingrediënten, zoals fluoride. Een actief ingrediënt doet iets uit zichzelf en zit niet alleen als schoonmaakmiddel in de tandpasta. Fluoride is onontbeerlijk voor een gezonde mond en tandpastafabrikanten proberen voortdurend de werkzaamheid ervan te verbeteren. Bijvoorbeeld door de samenstelling erop te richten dat de fluoride zo veel en zo snel mogelijk op de plaats komt waar het nodig is, op het tandglazuur.

Tandpasta's van fabrikanten die veel tijd en geld stoppen in ontwikkeling kunnen wel iets duurder zijn. In Elmex tandpasta is fluoride gekoppeld aan een stof die als het ware de tand opzoekt en zich snel over het oppervlak verspreidt. Gelukkig is Elmex niet de enige goede. Alle grote fabrikanten hebben goede tandpasta's.

Wie poetst met een tandpasta die hij lekker vindt, poetst langer en beter. En dat is belangrijker dan de kleine verschillen in de effectiviteit. Ten aanzien van het fluoride-effect is te stellen dat alle tandpasta's op de Nederlandse markt voldoen. Alleen fluoridevrije tandpasta's zijn af te raden.

Tarwezemelen



Waarom lees ik nergens het advies om tarwezemelen toe te voegen aan voedsel? Deze zijn gewoon in de supermarkt verkrijgbaar. Zelf nemen wij 's morgens een flinke schep (zo'n 10 gram) in de yoghurt. Is dit een goede aanvulling op het eten van volkorenproducten?

Voedingsvezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Ze helpen om overgewicht te voorkomen en sommige hebben een gunstig effect op de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Dit verkleint het risico op hart- en vaatziekten en mogelijk ook op diabetes type 2. Per dag heb je

30-40 gram voedingsvezel nodig en gemiddeld komen we maar aan ongeveer 20 gram per dag. Belangrijk om op te letten dus.

De zemel is het buitenste vliesje van de graankorrel. Dit is het gedeelte waar het grootste deel van de voedingsvezels, vitamines en mineralen uit de graankorrel in zitten. Tarwezemelen bevatten 45 gram voedingsvezel per 100 gram. Een flinke schep hiervan door bijvoorbeeld de yoghurt, vla of pap van 10 gram bevat dus 4,5 gram voedingsvezels. Dit kan een nuttige aanvulling zijn op de vezelinname, naast het gebruik van volkorenproducten en voldoende groente en fruit.

Teenslippers



Als het warm weer is loop ik graag op teenslippers.
Kan dit kwaad voor mijn voeten?

Een paar dagen op teenslippers lopen kan geen kwaad. Sterker nog, dat is een goede training voor je voetspieren. Maar mensen die veel op teenslippers lopen, kunnen ervaren dat gesloten schoenen opeens strakker zitten. Een voet bestaat uit onder meer 28 botten en 33 gewrichten. Weinig of geen ondersteuning, zoals bij teenslippers, maakt de voet breder en langer, waardoor die minder goed past in een gesloten schoen. Wissel teenslippers daarom altijd af met gesloten schoenen. Veel op slippers lopen kan bij mensen met holvoeten of overgewicht leiden tot een peesplaatontsteking. Zij hebben eigenlijk continu volledige voetondersteuning nodig.



Terugvorderen ziektekosten



Ik las dat een zorgverzekeraar in het ongelijk is gesteld, omdat hij medicijnen met medische noodzaak ten onrechte niet vergoedde. Is het mogelijk om de kosten die de verzekeraar afgelopen jaren ten onrechte niet vergoedde, terug te vorderen?

Deze uitspraak betrof een individuele zaak, waarbij geen algemene uitspraak is gedaan voor dergelijke gevallen. Wie in een soortgelijke situatie zit, moet zelf bij de zorgverzekeraar een herbeoordeling aanvragen. De verzekeraar wint dan advies in over de medische noodzaak bij een arts of ander medisch adviseur. Oordeelt de verzekeraar alsnog dat er geen sprake is van medische noodzaak, terwijl de arts dit wel vindt, dan kun je naar de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen stappen.

Tetanusinjectie



Ik heb ruim tien jaar geleden een tetanusinjectie gehad. Omdat ik veel buiten werk, wil ik graag een herhalingsinjectie. Mijn huisarts ziet hiertoe geen noodzaak. Kan ik ergens anders de herhalingsinjectie krijgen?

Je loopt risico op een tetanusinfectie als je straatvuil in een wond krijgt. Ook door een krab of beet van een dier is er kans op besmetting met tetanus. Als zoiets gebeurt, geeft de huisarts een tetanusvaccinatie, die je tien jaar beschermt. Iedereen preventief inenten is niet nodig. Volgens de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie moet een tetanusvaccinatie binnen 72 uur na de verwonding worden toegediend. Wil je preventief een vaccinatie, dan bestaat de mogelijkheid deze te halen bij een Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD). Als je besluit zonder doktersadvies een inenting te halen, zijn de kosten voor eigen rekening of verzekerd via een aanvullende verzekering.

Thee



T

Dagelijks drink ik nogal wat koppen thee, het liefst groene. Niet alleen omdat ik dat lekker vind, maar ook omdat ik denk dat thee gezond is. Klopt die gedachte?

Thee is zeker een slimme keus om op een smakelijke en calorieeloze manier voldoende vocht binnen te krijgen. In de Richtlijnen Goede Voeding beveelt de Gezondheidsraad dagelijks drie koppen thee aan. De positieve gezondheidseffecten hebben waarschijnlijk te maken met antioxidanten die in thee zitten. Het drinken van thee kan de bloeddruk verlagen. Thee zorgt zo voor een lager risico op een beroerte. Je moet dan wel dagelijks drie koppen groene thee of vijf koppen zwarte thee drinken. Bovendien is het volgens de Gezondheidsraad aannemelijk dat thee drinken het risico op het ontstaan van diabetes verlaagt. Anders dan veel mensen denken bevat ook groene thee cafeïne, maar wel wat minder dan zwarte thee.

Tomaten in blik



Amerikaans onderzoek zou hebben uitgewezen dat tomaten in blik niet gezond zijn. Wat is hiervan waar?

In de coating van (groente)blikken zit de stof bisfenol A (BPA). Dit is een ongezond op een hormoon lijkend stofje, dat zich kan verplaatsen naar de inhoud van het blik. Omdat vooral zuigelingen gevoelig zijn voor hormoonverstoring heeft de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (Efsa) het gebruik van BPA in flesjes voor babyvoeding verboden. Op andere voedselverpakkingen gelden normen voor de hoeveelheid. Onze blootstelling aan BPA ligt volgens het RIVM onder die normen, waardoor schade aan onze gezondheid niet te verwachten is. Wil je het zekere voor het onzekere nemen, gebruik dan liever eten uit een pot, diepvries of verse producten.

Tongschraper



Kan ik een onaangename mondgeur voorkomen door mijn tong te schrapen?

Een tongschraper kan uitkomst bieden als tongbeslag een slechte adem veroorzaakt. Tongbeslag is het geheel aan bacteriën en voedselresten op het achterste deel van de tong. De bacteriën produceren een onaangename zwavelgeur. Met een tongschraper (te koop bij de drogist voor een paar euro) kun je de tong reinigen en zo de onaangename geur verminderen. Steek je tong flink uit en druk de schraper zo ver mogelijk achter op de tong. Trek de schraper langzaam naar voren en spoel hem schoon. Herhaal dit enkele keren en spoel je mond na met water. Reinig de tongschraper voor een volgend gebruik. Doe dit tweemaal per dag. Een slechte adem kan trouwens ook andere oorzaken hebben. Denk aan het eten of drinken van bepaalde voeding en drank, roken, een droge mond of een ontsteking in de mond. In die gevallen helpt een tongschraper niet. Bij een ontsteking kan aanvullende verzorging nodig zijn.



Transvetten



Ik las in de Gezondgids over vloeibare margarine en wat daar in zit. Wat ik mis in dit artikel zijn de transvetten. Volgens mij las ik eerder over het gevaar daarvan. Zijn ze nu ineens wel gezond?

Transvetten ontstaan onder meer bij het 'harden' van zacht plantaardig vet. Het vet wordt daardoor steviger en geschikt om margarine en hard frituurvet van te maken. Ook kan het dan beter verwerkt worden in gebak, koekjes, saucijzenbroodjes en croissants. De aanwezigheid van transvet in halvarine en margarine behoort tot het verleden. In vloeibare margarines zijn transvetten nooit een issue geweest, omdat daarin geen 'geharde' vetten zitten. De minimale hoeveelheden, die soms op etiketten staan vermeld, zijn sporen die van nature aanwezig zijn en die geen aanwijsbaar negatief effect op de gezondheid hebben. De consumptie van transvetten is de afgelopen jaren flink gedaald. De gedeeltelijk geharde vetten zijn succesvol vervangen door minder ongezond palmvet. Vrijwel iedereen blijft daardoor binnen de aanbeveling van de Gezondheidsraad: minder dan 1% van de geconsumeerde hoeveelheid calorieën mag van transvet komen. Transvetten zitten nog wel in (sommige) zuivel, vlees(waren), (frituur)vetten en koeken.

Vaseline



Kun je vaseline en paraffine eigenlijk wel gebruiken bij huidproblemen? Ze zijn namelijk afkomstig van aardolie en aardolie bevat allerlei potentieel giftige substanties.

Paraffine en vaseline zijn inderdaad afkomstig van aardolie. En aardolie bevat giftige bestanddelen, zoals fenolen en aromatische verbindingen. Maar wees gerust. Want bij de productie van witte vaseline en paraffine die bestemd zijn voor cosmetica worden de giftige bestanddelen verwijderd. Bovendien moeten ze voldoen aan alle eisen van de cosmetica-richtlijn. Dat houdt onder meer in dat het gehalte verontreinigingen aan strenge eisen is gebonden en dat bepaalde verontreinigingen helemaal niet mogen voorkomen.

Witte vaseline en paraffine bevatten ongevaarlijke koolwaterstofverbindingen en zijn zeker geschikte huidverzorgingsproducten. Het zijn wel vetten, dus smeer ze niet te dik op je huid. Anders sluiten ze de huid af en dat is niet alleen onprettig, maar kan ook gaan irriteren.

Visolie en diabetes



Helpt visolie om diabetes type 2 te voorkomen?

Visolie zit vooral in vette vis (zoals zalm, makreel en haring), maar is ook verkrijgbaar in de vorm van capsules. Visolie bevat de omega-3-vetzuren EPA en DHA.

Het is niet wetenschappelijk bewezen dat deze vetzuren helpen om diabetes type 2 te voorkomen. Wel zijn er aanwijzingen dat het eten van vette vis het risico op diabetes type 2 kan verlagen, maar hier is nog meer onderzoek naar nodig.

Een gezond gewicht speelt sowieso een belangrijke rol bij het voorkomen van diabetes type 2. Eet daarom zo gezond mogelijk (met veel groenten en volkorenproducten) en vermijd frisdrank. Beweeg daarnaast voldoende.

tip



Voeding en je gezondheid

Meer informatie over de rol van voeding bij veelvoorkomende aandoeningen (waaronder diabetes) is te vinden in dit boek. Zie consumentenbond.nl/voedingenjegezondheid.

Vitaminepillen en prijzen



Er zijn veel merken pillen met vitamine D, E en B12 te koop. De prijzen verschillen nogal. Zijn die prijsverschillen te verklaren door de verschillende chemische samenstellingen? En neemt het lichaam duurdere pillen beter op?

Volgens de Gezondheidsraad is van de verschillende vitamine D's de D3-variant effectiever dan de D2-variant om je vitamine D-gehalte te

verhogen. Bij de vitamine E's wordt de alfa-tocferolvorm beter in je lichaamscellen opgenomen dan de bèta-, gamma- of deltavormen.

Verder kent vitamine B12 verschillende vormen, waaronder cyanocobalamine en methylcobalamine. De synthetische vorm cyanocobalamine is over het algemeen het goedkoopst. Artsen schrijven deze vaak voor bij een tekort. Bekijk of de dosering in lijn is met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH), want daarbij maakt de variant niet uit. Soms lijken pillen goedkoper, maar zijn er vier tabletten nodig in plaats van één. En dan valt een goedkope pil duurder uit.

Elke fabrikant mag zelf zijn prijs bepalen. Zo kan een hogere prijs het gevolg zijn van een 'mooie' verpakking. De prijs zegt dus niets over de kwaliteit van het vitaminepreparaat

Vitaminepillen en verkleuring



Ik slik al jaren vitamine C-pillen. Oorspronkelijk zijn die pilletjes wit van kleur. Na verloop van tijd worden ze geel, terwijl ik het potje goed afsluit. Zorgt die verkleuring voor vermindering van het vitaminegehalte?

Vitamine C, oftewel ascorbinezuur, is een stof die zich onder invloed van zuurstof, licht en vocht kan ontleden. De ontleding door zuurstof heet oxidatie. Hierbij wordt een geel oxidatieproduct gevormd. Verkleuring van de tabletten kan dus betekenen dat er ontleding heeft plaatsgevonden.

De fabrikant van de tabletten stelt een houdbaarheids- of uiterste gebruiksdatum vast. Binnen deze periode kun je de pillen gewoon blijven innemen, omdat het gehalte niet drastisch vermindert. Om te voorkomen dat het gehalte van de tabletten te sterk terugloopt, is het wel belangrijk de bewaarinstructies goed op te volgen. Voor vitamine C betekent dat de pot goed afsluiten en op een droge plek bewaren. De badkamer bijvoorbeeld is hiervoor geen geschikte plek vanwege de hoge luchtvochtigheid.

Vitaminepillen, synthetisch of natuurlijk



De drogist raadde me laatst af om synthetische vitaminepillen te kopen. Die zouden niet goed door het lichaam opgenomen worden. Klopt dat?

Voedingssupplementen zijn er in de vorm van pillen, poeders, druppels, capsules en drankjes. Daarin zitten meestal synthetisch of industrieel geproduceerde vitamines, mineralen of bioactieve stoffen. Deze hebben dezelfde werking als vitamines en mineralen uit eten en drinken. Tussen de opname van natuurlijke en synthetische vitamines door je lichaam zit vaak geen verschil. Behalve bij de vitamines D, B5, B6, B12 en foliumzuur. Daarvan is bekend dat de synthetische vorm beter wordt opgenomen.

Bij vitamine E is het juist omgekeerd, daarvan neemt je lichaam de natuurlijke vorm beter op. Vitamine E komt in natuurlijke vorm voor in bijvoorbeeld zonnebloemolie, margarine en noten.



Vitamine A in gezichts crème



Ik las dat te veel vitamine A slikken schadelijk kan zijn. Zijn er ook schadelijke effecten van gezichts crèmes met vitamine A bekend?

Er zijn verschillende varianten van (smeerbare) vitamine A, waarvan retinoïden de verzamelnaam is. De twee bekendste zijn tretinoïne (vitamine A-zuur) en retinol. Tretinoïne werkt huidverjongend en is alleen op recept verkrijgbaar.

Retinol is een populair ingrediënt in vrij verkrijgbare antirimpelcrèmes. Deze variant is aanzienlijk minder effectief dan tretinoïne. En omdat vitamine A-crèmes huidirritatie kunnen veroorzaken, is het advies het gebruik ervan rustig op te bouwen.

Het slikken van supplementen met vitamine A tijdens de zwangerschap wordt afgeraden, omdat het de kans op aangeboren afwijkingen van de foetus verhoogt als je er teveel van neemt. Hoewel in meerdere studies is aangetoond dat de opname van vitamine A door de huid vrijwel nihil is, wordt ook het gebruik van medicinale crèmes met retinoïden afgeraden tijdens de zwangerschap en borstvoeding.

Voor de cosmetische crèmes met retinoïden geldt geen medische waarschuwing, maar vermijd ze voor de zekerheid toch tijdens de zwangerschap of borstvoeding.

Vitamine B12 en hoeveelheid



Diverse merken bieden producten met vitamine B12 aan. Ze zouden een aanvulling zijn voor vegetariërs en veganisten. Alleen bevat een tablet (dagdosering) van het ene merk 10 microgram en van het andere merk 100 microgram. Maakt het uit hoeveel microgram B12 ik elke dag neem?

Vitamine B12 is alleen aanwezig in dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en zuivel. Voor een veganist is een supplement daarom noodzakelijk. Voor een vegetariër die voldoende zuivel en eieren eet, is een supplement meestal niet nodig. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van vitamine B12 is 2,5 microgram.

Doseringen van 10 microgram (400% van de ADH) en helemaal die van 100 microgram (4000% van de ADH) kunnen misschien geen kwaad, maar zijn niet nodig. Het lichaam neemt zo'n hoge dosis toch niet op.

Vitamine B12, spuiten of slikken



Ik gebruik een voedingssupplement met vitamine B12. Nu zei een neuroloog laatst dat B12 alleen iets oplevert als je het periodiek met een injectie binnenkrijgt. Klopt dat?

Er zijn verschillende ziens- en handelwijzen over het geven van vitamine B12. De ene arts kiest bij een tekort aan vitamine B12 eerder voor vitamine B12-injecties dan voor vitamine B12-tabletten. De ander is wat terughoudender in het geven van injecties en zal eerder tabletten adviseren.

Het verschil in handelwijzen komt doordat er nog geen wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen zijn over bij wie, hoe, en hoelang vitamine B12 moet worden gegeven. Wel is duidelijk dat bij de meesten een tekort aan vitamine B12 kan worden aangevuld met tabletten. Een indicatie voor een vitamine B12-tekort kan uit bloedonderzoek blijken, dat na drie maanden wordt herhaald. Bij de kleine groep die vitamine B12 niet goed opneemt zal dan nog een tekort blijken. Bij hen kunnen vitamine B12-injecties een betere optie zijn.

Vitamine C bij een operatie



Mijn man krijgt een hartoperatie en nu horen we dat inname van forse hoeveelheden vitamine C de overlevingskansen vergroot. Is dat zo?

Een groot deel van de onderzoeken naar vitamine C gebeurt 'in vitro', in een laboratorium. Over het effect bij behandelingen als hartoperaties, is nog zeer weinig bekend. Maar het kan waarschijnlijk geen kwaad om voor een operatie extra vitamine C in te nemen, ook al is er geen bewijs dat dit tot een betere uitkomst leidt.

Uit onderzoek blijkt wel dat vitamine C van belang zou kunnen zijn bij de behandeling van patiënten met bloedvergiftiging en multi-orgaanfalen. Patiënten met deze levensbedreigende ziektes worden op de inten-

sive care behandeld. Maar tot op heden hebben artsen daarvoor geen vitamine C ingezet.

Vitamine D en bruin worden



Kun je vitamine D 'opslaan' in het lichaam? Na een zonnig verblijf in een tropisch land verdwijnt de bruine kleur van mijn huid. Heeft dat slijten van de bruine kleur iets te maken met het verminderen van de vitamine D-reserve?

De hoeveelheid vitamine D die wordt aangemaakt hangt onder meer af van de leeftijd en de hoeveelheid pigment in de huid. Vrouwen ouder dan 50, mannen ouder dan 70 en mensen met een donkere huidskleur wordt daarom sowieso geadviseerd om extra vitamine D te slikken. Ook voor andere groepen geldt dat advies, zoals voor diegenen die dagelijks onvoldoende buiten komen en vrouwen die een sluier dragen.

Hoeveel vitamine D iemand aanmaakt is niet af te lezen aan het verkleuren van de huid. Veel zonlicht kan overigens niet leiden tot een overschot aan vitamine D. Het lichaam zorgt voor een balans tussen aanmaak en afbraak van de vitamine.

Vitamine D sla je op in vet in het lichaam en in de lever. Hoelang je met deze voorraad vooruit kunt, is lastig te zeggen. Het is wel zo dat in de winter de aanmaak door de huid van vitamine D in Nederland te verwaarlozen is. Dit heeft te maken met een te lage zonkracht. Die moet minimaal 3 zijn.



Vitamine D en dosering



Al jaren gebruik ik dagelijks de aanbevolen 10 microgram vitamine D die hoort bij een vrouw van rond de 60 jaar. Per abuis kocht ik onlangs in de aanbieding tabletten met 25 microgram. Kan ik deze toch gebruiken, bijvoorbeeld door één tablet per twee of drie dagen te gebruiken?

Voor vrouwen tussen de 50 en 70 jaar is 10 microgram vitamine D per dag voldoende. Om toch de tabletten met 25 microgram te kunnen gebruiken, kun je tijdelijk om de dag een tablet innemen. Een hogere dagelijkse dosering van 25 microgram kan dan geen kwaad, zeker niet in de winterperiode als de hoeveelheid vitamine D die we in de huid aanmaken onder invloed van zonlicht heel beperkt is. Een inname tot 100 microgram vitamine D per dag wordt nog als veilig beschouwd.

Vitamine D en etikettering



Mij is geadviseerd dagelijks 20 microgram extra vitamine D te gebruiken. Nu las ik dat de etikettering op vitaminepillen niet deugt. Hoe kom ik erachter of ik voldoende binnenkrijg?

Helaas is het niet mogelijk om erachter te komen of de vitamine D-supplementen meer of minder vitamine D bevatten dan op het etiket staat. Wettelijk mag er tot 20% minder en tot 50% meer aan vitamines inzitten dan het etiket vermeldt. Tabletten voor 20 microgram vitamine D kunnen hierdoor minimaal 16 microgram en maximaal 30 microgram vitamine D bevatten. Dit zijn veilige marges. Vooral als het potje pillen (ver) over de datum is, bestaat de kans dat er minder vitamines inzitten dan het etiket vermeldt.

Vitamine D en oplosbaarheid



V

Vitamine D is in vet oplosbaar, lees ik nogal eens. Maar wat betekent dat? En moet ik daar rekening mee houden in de keuze voor het soort tablet (een kauw-, smelt-, zuig-, gel- of bruistablet)?

Vitamines die goed oplossen in water gaan vooral in het bloed zitten. Vitamines die in vet oplosbaar zijn verzamelen zich vooral in vet- en spierweefsel. Alle vitamines zijn deels oplosbaar in water en deels in vet, maar per vitamine verschilt de verhouding. Zo heeft vitamine D de voorkeur om zich in vet- en spierweefsel te verzamelen.

Via de urine worden vitamines die in het bloed zitten uit het lichaam verwijderd. Vitamines in vet- en spierweefsel worden langzaam aan het bloed afgegeven. Wateroplosbare vitamines zijn daardoor sneller het lichaam uit dan vetoplosbare vitamines. De keuze voor het soort tablet of drank waar de vitamine in zit, heeft geen invloed op de vetoplosbaarheid.



Vitamine K



Bijna dagelijks gebruik ik natto, oftewel gefermenteerde sojabonen. Niet zozeer vanwege de nogal aparte smaak, maar om het gehalte aan vitamine K2. Een beetje googelen leert dat dit een zeer belangrijke vitamine is. Wat is hiervan waar?

Vitamine K zit in veel producten, zoals groene bladgroenten, maar ook in melk en melkproducten, vlees, eieren, granen en fruit. Het lichaam heeft vitamine K onder meer nodig voor een goede bloedstolling. Vitamine K komt als fylochinon (vitamine K1) voor in de voeding. Daarnaast maken bacteriën in de dikke darm de stof menachinon (vitamine K2), met dezelfde werking. Kleine hoeveelheden vitamine K2 komen ook voor in lever, kaas en eigeel.

Er zijn aanwijzingen dat vitamine K het risico op osteoporose vermindert. Het is niet bekend of veel vitamine K schadelijk is. In de praktijk komt een teveel van deze vitamine niet voor. Maar wie bloedverdunders gebruikt, moet wel oppassen met supplementen met meer dan 100 microgram vitamine K, omdat die de werking van het antistollingsmiddel kunnen verminderen.

tip

Vitamines en mineralen op een rij

Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je voldoende vitamines en mineralen binnen. Maar er zijn groepen die meer nodig hebben, zoals veganisten, ouderen, zwangere vrouwen en kinderen. Zij lopen anders het risico op een tekort. Zie voor meer informatie over vitamines en mineralen consumentenbond.nl/vitamines.

Vleesvervangers



V

Zijn vegetarische vleesvervangers, ook die voor op brood, wel zo gezond? Het is en blijft toch fabrieksvoedsel dat allemaal is bewerkt?

Producten zijn niet per se ongezond als ze bewerkt zijn. Aan bewerkte producten wordt wel vaak (veel) suiker en/of zout toegevoegd. Dat is ook bij veel vleesvervangers het geval. Het is vooral de samenstelling van voedingsstoffen in een product die bepaalt hoe gezond het is.

Uit tests van de Consumentenbond blijkt dat in de meeste vegetarische burgers en vegetarisch broodbeleg te veel zout zit. Toch hebben deze producten over het algemeen een gezondere samenstelling dan vlees. Dat komt vooral door het gebruik van plantaardige olie. Daardoor hebben ze een lager gehalte verzadigd vet.

Voetschimmel



Als je in en rond het zwembad op blote voeten loopt, kun je daar dan voetkwaaltjes van krijgen zoals voetwratten of voetschimmel? Of geldt dat alleen als je wondjes aan je voeten hebt?

Een schimmelinfectie van de voeten wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd. De uitslag begint vaak tussen de tenen en kan zich uitbreiden naar de rest van de voet, met name de voetzool. De besmetting kan plaatsvinden in zwembaden waar de schimmels op de vloer rond het bad en van de kleed- en doucheruimtes zitten.

Schimmels gedijen goed in een warme en vochtige omgeving. Omdat de huid van de voet zachter wordt door contact met water en chloor (de beschermende vetlaag verdunt of verdwijnt dan) zal eerder een infectie optreden. Ongeacht of er zichtbare wondjes aan de voeten zijn. De schimmels kunnen door microscopisch kleine openingen de huid binnendringen. Voetwratten en zwembaden hebben weinig met elkaar te maken; besmetting verloopt eerder door huid-op-huidcontact.

Voedselverpakkingen



Er is veel aandacht voor toevoegingen aan ons voedsel, maar minder voor stoffen die uit voedselverpakkingen in ons voedsel komen. Zijn die op lange termijn niet schadelijk doordat ze zich opstapelen in ons lichaam? Denk aan plastic bij een magnetronmaaltijd of aan een verpakking van nootjes die afgeeft aan je vingers.

Kunststof verpakkingen voor levensmiddelen worden op EU-niveau geregeld. Er zijn zogenaemde positieve lijsten voor de toegestane uitgangsstoffen en additieven aan deze kunststoffen. De stoffen worden zorgvuldig beoordeeld voordat ze op de positieve lijst komen. Hierbij worden ook de langetermijneffecten meegenomen. Verder zijn er limieten gesteld aan de afgifte van deze stoffen op het levensmiddel. Deze afgifte wordt ook getest en is afhankelijk van het gebruik van de verpakking. Want temperatuur, tijd en bijvoorbeeld het vetgehalte van het eten hebben ook invloed op de afgifte van een stof. Alleen de stoffen die uiteindelijk op de positieve lijst komen, mogen worden gebruikt in de kunststof verpakkingen. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit bewaakt de naleving hiervan.

Volkorenbrood



Hoe weet ik of een volkorenbrood bij de warme bakker daadwerkelijk een volkorenbrood is?

Brood en meel mogen volgens de wet alleen 'volkoren' heten als daarin alle onderdelen van de graankorrel in de natuurlijke verhouding te vinden zijn. Alle warme en industriële bakkers moeten zich hieraan houden. Een graankorrel bestaat uit een kern, kiem en zemel. De kern is het binnenste deel, waar vooral zetmeel in zit en waar bloem van wordt gemaakt. Dat is de basis van witbrood. Zemel zitten daar niet in. Dat is de buitenste laag van de graankorrel en bevat de meeste vitamines,

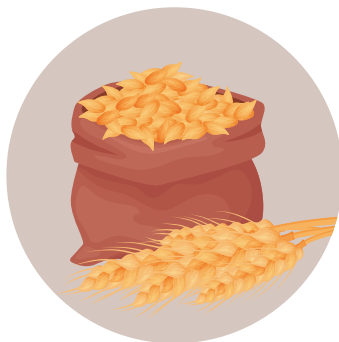
mineralen en vezels. Bakkers mogen de graanonderdelen van elkaar scheiden en weer in de natuurlijke verhouding bij elkaar brengen om volkorenmeel te krijgen. Omdat volkorenmeel, en dus volkorenbrood, alle voedingsstoffen van de graan bevat, is dat de gezondste keus. Het woord 'volkoren' is wettelijk alleen vastgelegd voor brood en meel, en dus niet voor andere producten, zoals koek, ontbijtkoek en crackers.

Volkorenproducten



Diverse media geven hoog op over de positieve aspecten van vezels. Andere zeggen dat fytinezuur – dat zit in graanproducten uit de gehele korrel – zich bindt aan mineralen en spoorelementen als calcium en ijzer. Door die verbinding zou je de stoffen minder goed kunnen opnemen. Hoe gezond zijn volkorenproducten eigenlijk?

Het is bekend dat fytinezuur – dat ook in peulvruchten, groente, noten en zaden zit – de opname van mineralen en spoorelementen negatief beïnvloedt. Gelukkig is onze voeding complex en bevat hij allerlei stoffen die de opname van voedingsstoffen juist bevorderen. Zo helpt vitamine C de opname van ijzer een handje. En fytinezuur heeft als antioxidant ook een gunstige eigenschap. Het beschermt cellen tegen schadelijke vrije radicalen die onder meer worden gevormd tijdens normale lichamelijke processen. Volkorenproducten vanwege fytinezuur links laten liggen, is niet nodig. Je loopt dan gezonde vezels en B-vitamines mis.



Vruchtensap



Vruchtensappen zijn verdwenen uit de Schijf van Vijf omdat er veel calorieën en weinig voedingsstoffen in zouden zitten. Geldt dat ook voor zelfgeperst vruchtensap? Dat zit toch boordevol gezonde stoffen?

Het drinken van suikerhoudende dranken verhoogt het risico op diabetes type 2. Sinaasappelsap is zo'n suikerhoudende drank. In één glas zitten zo'n 7 suikerklontjes, wat neerkomt op ongeveer 110 kcal. Bij het bereiden van vruchtensap gaan belangrijke voedingsstoffen uit fruit, zoals vezels, verloren. Daarnaast verzadigt het eten van fruit meer, niet alleen door de vezels, maar ook door het kauwen. Wie sap drinkt, krijgt ongemerkt aardig wat calorieën binnen, waardoor het risico op overgewicht toeneemt.

Voor de gezondheid is er weinig verschil tussen sap uit een pak en versgeperst sinaasappelsap. In vers sap zit van nature misschien iets meer vitamine C, maar ook uit een pak levert een glas sinaasappelsap nog tweederde van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C.



Wachttijd zorginstelling

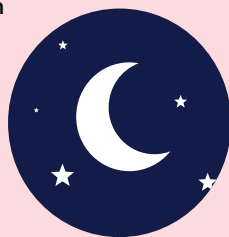


Mijn schoonvader is ingeschreven bij een zorginstelling. Hij staat op de wachtlijst, maar moet al wel betalen. Is dat normaal?

Alleen betalen om op een wachtlijst te staan kan niet. Wanneer je in een zorginstelling opgenomen wilt worden en er is nog geen plek, dan kun je tijdelijk overbruggingszorg krijgen. Dit houdt in dat je bijvoorbeeld tijdelijk in een ander verpleeghuis opgenomen wordt of zorg thuis ontvangt. Omdat deze overbruggingszorg vanuit de Wet langdurige zorg wordt gefinancierd, betaalt de patiënt hiervoor een eigen bijdrage.

Wakker liggen

Ik ben 86 jaar, ga om 23.00 uur naar bed en slaap snel in. Na twee uur word ik wakker en kan ik niet meer slapen. Wel sluimer ik af en toe. Gelukkig pieker ik niet en blijf ik rustig liggen, in een donkere kamer. Ik gebruik geen alcohol of stimulerend voedsel en sport 's avonds niet. Wat kan ik nog meer doen om goed te slapen?



Ouderen slapen minder diep dan jongeren. Ze worden gemakkelijker wakker doordat de indeling van de nachtrust verandert naarmate je ouder wordt. Er zijn vier fasen van slaap – van sluimerslaap naar zeer diepe slaap. Samen duren ze ongeveer 90 minuten en herhalen ze zich een aantal maal per nacht. Hoe verder de nacht vordert, hoe langer de fasen van lichte slaap duren.

De duur van de verschillende slaapfasen verschilt nogal tussen ouderen en jongeren. Voor 65-plussers maakt de diepe slaap 10% uit van de nachtrust, of nog minder naarmate de leeftijd vordert. Voor 25-jarigen is dat 25%. De zeer lichte slaapfasen duren bij ouderen langer dan bij jongeren, waardoor ouderen sneller wakker worden. Veel 65-plussers krijgen daardoor een gevoel van slapeloosheid. Het is beter om uit bed te gaan als slapen niet lukt en bijvoorbeeld te gaan lezen. En pas terug naar bed te gaan als je weer moe wordt.

Wassen of douchen



Wat is het verschil voor onze gezondheid tussen gezicht- en borstwassen en douchen? Zijn diegenen die niet kunnen douchen ongezonder? En loop je meer kans op een blaasontsteking of andere ziektes aan het onderlichaam als je alleen je gezicht en borst wast?

Er is geen bewijs dat douchen beter is dan wassen bij de kraan. Te veel wassen of douchen kan de huid uitdrogen, vooral als je aanleg hebt voor eczeem. Dit heet atopisch syndroom. Dan ontstaan er huidinfecties. Voor sommigen kan twee keer per week al te veel zijn. 65-plussers kunnen – vooral in de winter – last hebben van jeuk na douchen of wassen. Eenmaal per week douchen zonder zeepproducten is dan genoeg. Ook de huid vet houden met een crème helpt.

Bij tekenen van een huidinfectie is dagelijks goed reinigen wel belangrijk. In een tropisch klimaat treden vaker huidinfecties op. Daarom is wassen of douchen in de tropen belangrijker dan in Nederland. Voor een gezonde huid maakt het niet uit of je je doucht of wast. Er is geen verschil in kans op infecties en al helemaal niet op blaasontstekingen.

Water drinken na het tandenpoetsen



Mijn schoondochter geeft haar kinderen na het tandenpoetsen een bekertje water. Niet om te spoelen, maar om te drinken. De kinderen slikken hiermee de tandpastaresten door. De tandarts zou dit aangeraden hebben. Is dit inderdaad goed voor het gebit?

Tandpasta met fluoride biedt de beste preventie van gaatjes. Door hiermee te poetsen wordt het glazuur het best beschermd. Er werd eerst gedacht dat het inslikken van fluoride de inbouw ervan in het glazuur tijdens de aanleg van melk- en volwassen tanden zou bevorderen. Dit effect blijkt echter klein te zijn. Het blijkt ook niet zo effectief te zijn als de lokale werking van fluoride tijdens het tandenpoetsen.

Het gebruik van fluoridetabletten is inmiddels dan ook uit het Advies Cariëspreventie van het Ivoren Kruis verdwenen. Er is wel enig bewijs dat het naspoelen van de tandpastaresten met een slokje water gedurende een minuut kan leiden tot minder gaatjes, als je het mengsel uitspuugt na die minuut.

tip

Meer over mondverzorging

Een schoon en sterk gebit is belangrijk voor je gezondheid. Wij geven tips om je tanden en kiezen goed te verzorgen, ook met hulpmiddelen als ragers, stokers en flossdraad. Ook testen we elektrische tandenborstels en tandpasta. Zie consumentenbond.nl/mondverzorging.

Wegblijftarief



Vlak voor een afspraak met mijn psychotherapeut kreeg ik plotseling zware griep. Toen ik de ochtend van de afspraak opbelde om deze te verzetten, hoorde ik dat ik daar te laat mee was. Ik moest €40 betalen, terwijl ik er niet eens was geweest. Is dat normaal?

Als iemand niet komt opdagen voor een afspraak in het ziekenhuis, of korter dan 24 uur van tevoren afzegt, mogen medisch behandelaren kosten in rekening brengen. De gedachte hierachter is dat er een andere afspraak ingepland had kunnen worden. De hoogte van dit 'wegblijftarief' loopt uiteen van €10 tot zo'n €50.

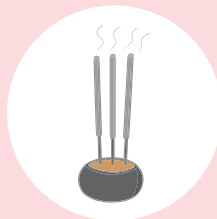
Ziekenhuizen mogen trouwens geen wegblijftarief rekenen als iemand wel voor een afspraak verschijnt, langer dan een uur moet wachten en om die reden vervolgens vertrekt.

Als je echt niets kunt doen aan een late afmelding, kun je dit altijd aankaarten bij de betreffende behandelaar. Soms hoeft je de 'boete' dan toch niet te betalen, of bijvoorbeeld de helft ervan.

Wierook



In de centrale hal van ons wooncomplex steek ik voor de gezelligheid geurkaarsen aan. Ook houd ik van wierook. Een buurman maakt bezwaar omdat het schadelijk zou zijn voor de gezondheid. Zijn geurkaarsen en wierook veilig te gebruiken?



Er zijn geen recente meldingen dat in Nederland verkochte wierook en geurkaarsen schadelijke stoffen bevatten. Toch blijkt uit een onderzoek van het Belgische Test Gezond dat bij de door hen geteste wierookstokjes het kankerverwekkende benzeen vrijkwam. Het blijft belangrijk de ruimte waarin je het gebruikt, goed te ventileren. Er komen verbrandingsgassen en roetdeeltjes vrij, waarvan niet is uit te sluiten dat daarin stoffen zitten die schadelijk zijn voor de gezondheid. Bij normaal gebruik zullen dat kleine hoeveelheden zijn, zeker als je het vergelijkt met bijvoorbeeld een openhaard.

Daarnaast kunnen mensen allergisch zijn voor bepaalde (geur)stoffen in deze producten. Sommigen kunnen hierdoor echt last hebben van de rook. Op het etiket van het product staat aangegeven of er stoffen inzitten die een allergische reactie kunnen veroorzaken.

Winterzon



Normaal gesproken volstaat een dagelijkse wandeling van circa een kwartier in de zon om voldoende vitamine D aan te maken. Maar geldt dat ook als je een dagcrème met een uv-filter gebruikt? Zo ja, hebben vrouwen dan gemiddeld meer moeite dan mannen om vitamine D aan te maken? En is dat kwartiertje ook genoeg in de winterzon?

Hoeveel vitamine D in de huid wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht is lastig vast te stellen en afhankelijk van meerdere factoren

zoals huidtype, huidpigmentatie, en de mate en intensiteit van zonlichtblootstelling. Voor de meesten is 10 minuten zonlichtblootstelling per dag voldoende. Althans, in de maanden juni tot en met augustus, en in combinatie met vitamine D uit de voeding.

Crèmes met een uv-filter verminderen in theorie de productie van vitamine D (vanaf factor 8 vrijwel volledig), maar omdat zelden het hele huidoppervlak wordt ingesmeerd en je het smeren ook niet de hele dag herhaalt, is in de praktijk de remmende werking van uv-filters in dagcrèmes op de aanmaak van vitamine D beperkt.

Op onze breedtegraad is de vitamine D-aanmaak via de huid in de wintermaanden verwaarloosbaar. Dan ben je bijna geheel afhankelijk van de voeding met vitamine D om de lichaamsvoorraad op peil te houden.

Yoghurt en parkinson



Ik ben parkinsonpatiënt en heb begrepen dat het vanwege aminozuren goed is om linksdraaiende (Bulgaarse) yoghurt te eten. Klopt dat?



Er is een gen dat is gelinkt aan de ziekte van Parkinson. Door een fout in dit gen worden bepaalde stoffen, waaronder linksdraaiend melkzuur, niet meer aangemaakt. De gedachte is dat het ontbreken hiervan mogelijk een van de oorzaken is van een ontregeling in de zenuwen, met parkinson als gevolg.

Duitse onderzoekers hebben in cellen van microscopisch kleine wormen aangetoond dat het toedienen van linksdraaiend melkzuur ervoor kan zorgen dat zenuwcellen weer normaal functioneren. Linksdraaiend melkzuur zit in alle (vooral Bulgaarse) yoghurt, waardoor het logisch is te denken dat het goed is bij parkinson. Maar mensen zijn geen wormen. Deze interessante ontdekking vraagt om nader onderzoek.

Zacht voetbed tegen osteoporose



Is osteoporose uit te stellen door stevig op een harde ondergrond te lopen? Het klappen van de hak zou botaanmaak bevorderen. Doe je deze aanmaak teniet met een zacht voorgevormd voetbed, zoals in sandalen van Ecco?

Uit onderzoek blijkt dat belastend bewegen een belangrijke invloed heeft op het bot- en spierstelsel. Door activiteiten als (hard)lopen en nordic walking worden botcellen geactiveerd en zullen deze bij structureel herhaalde activiteit sterker worden. Dat wordt niet alleen veroorzaakt door het klappen van de hak, maar door de herhaalde belasting op het hele bewegingsstelsel. Dat strekt zich via de botten en spieren van de benen uit naar de wervelkolom.

Ook is een sterke samenhang aangetoond tussen het belasten van botten en spieren. Een maximaal effect bereik je met intensieve activiteit: in blokken van ten minste 10 minuten gedurende in totaal 30 minuten per dag. Dempend schoeisel, bijvoorbeeld om blessures te voorkomen, zal dit effect mogelijk iets verkleinen, maar los van het type schoeisel staat belastend bewegen voorop.

Zalm en listeria



In rauwe vis zoals zalm kan de listeriabacterie zitten. Daarom wordt aangeraden de zalm 'goed door te bakken'. Zalm tussen 60 en 65 °C is 'well done'. Daarboven wordt hij droog en taai. Maar listeria overleeft tot 70 °C. Hoe eet ik dan veilig een lekker stukje zalm?

De listeriabacterie komt niet uit de vis zelf, maar kan erop terecht komen bij het verwerken van de vis. Een stuk zalm wordt daardoor in de regel alleen aan de buitenkant besmet. De afsterving van de bacterie begint zodra de zalm in hete boter of olie ligt. Het risico op ziek worden na het eten van een niet doorbakken stuk zalm is zodoende erg laag.

Groepen als ouderen en zwangeren kunnen beter geen enkel risico nemen, hoe klein ook. Bij een kerntemperatuur van 70 °C gedurende 20 secondes is de listeriabacterie gedood. Een iets lagere temperatuur is ook effectief, maar die moet je langer aanhouden. Bij 60 °C duurt het 5 tot 8 minuten tot listeria is uitgeschakeld.

Zeep



Met welke zeep kan ik het best mijn handen wassen? Met harde of vloeibare zeep uit een pompje of dispenser?

Het maakt voor de werking niet uit welke zeep je gebruikt. Het is vooral belangrijk dat je de zeep goed uitsmeert over je handen. Spoel je handen vervolgens lang genoeg af met stromend water en droog ze daarna goed. Qua bacteriegroei is er ook geen groot verschil. Bacteriën kunnen zowel op harde zeep als op het knopje van een flacon groeien. Bovendien is het niet waarschijnlijk dat je hier ziek van wordt, omdat je de ziekteverwekkers van je handen spoelt door de wrijfbewegingen en het stromende water.

Op publieke plekken wordt vaak vloeibare zeep uit een dispenser gebruikt. Het knopje daarvan moet dan regelmatig schoongemaakt worden. Mocht er een zeepblok liggen, spoel dat dan eerst af. Dan verlaag je de hoeveelheid bacteriën en neemt de kans op overdracht verder af.



Zemelen bij verstopping



Na het lezen van een artikel over lijnzaad ben ik na langdurig gebruik gestopt met het eten ervan. Ik gebruik nu vooral zemelen bij constipatie. Heeft dat nadelen? Ik heb begrepen dat ik ook laxeerdrank met lactulose kan gebruiken. Waar doe ik goed aan?

Niet anders dan bij andere kwalen is bij constipatie (obstipatie, hardlijvigheid) het motto: voorkomen is beter dan genezen. Het is in veel gevallen te voorkomen door dagelijks goed te bewegen, voldoende te drinken en vezelrijk te eten. Elke dag zemelen gebruiken kan geen kwaad en zal bij voldoende beweging en vochtinname doorgaans voldoende zijn. Dit valt onder zelfzorg, er is geen dokter of apotheek bij nodig.

Mocht dit niet of onvoldoende werken, dan komen middelen met lactulose, macrogol, electrolyten of bisacodyl in aanmerking. Raadpleeg dan wel eerst je huisarts. Die zal onderzoeken wat de oorzaak van de klacht is. Constipatie kan bijvoorbeeld een bijwerking zijn van een medicijn. Morfine is daarvan het bekendste voorbeeld. Als dat zo is, kan een andere behandeling van obstipatie effectiever zijn. Raadpleeg dus altijd een arts als de klachten aanhouden of als je ongerust bent.

Zoetjes



Heeft het voor mijn gebit en mijn algehele gezondheid zin als ik zoetjes in plaats van suiker in mijn koffie en thee gebruik? Of krijg ik daarmee net zo veel 'suiker' binnen?

Zoetstoffen hebben een aantal voordelen ten opzichte van suiker. Zo bevatten ze nauwelijks of geen calorieën, en veroorzaken ze geen tandbederf. Het is dus verstandig om suiker in de koffie te vervangen door zoetstoffen. Voor je gebit is het beter en het is een eenvoudige manier om minder calorieën binnen te krijgen. Dat laatste is vooral handig als je wat wilt afvallen.

Nog beter is het om geen van beide te gebruiken. Dan wen je aan een

minder zoete smaak en word je minder snel verleid door zoete tussendoortjes. En dat helpt weer bij het volhouden van een gezond leefpatroon.

Zonnebrandmiddel



**Zijn er eisen waar een zonnebrandmiddel aan moet voldoen om te voorkomen dat mijn huid verbrandt?
En helpt aftersun als dit toch gebeurt?**

Een zonnebrandmiddel moet veilig zijn, oftewel geen schade toebrengen bij normaal gebruik. Het etiket of de verpakking moet duidelijk zijn en onder meer vermelden welke ingrediënten erin zitten, hoe je het moet gebruiken en wat de beschermingsfactor is.

Er bestaan veel soorten middelen, maar de beschermingsfactoren zijn universeel. Alle producten en merken met dezelfde beschermingsfactor (SPF) bieden dezelfde bescherming tegen ultraviolette straling. De sun protection factor (SPF) die je nodig hebt, is afhankelijk van je huidtype. Over het algemeen geldt: smeer in Nederland bij dagelijkse buitenactiviteiten minimaal SPF 15. En gebruik SPF 30 bij uitgebreid zonnen en op buitenlandse zon- en wintersportvakanties.

Gebruik een ruime hoeveelheid om de aangegeven beschermingsfactor te halen. Kies altijd een zonnebrandmiddel dat uvb én uva-straling tegenhoudt. Uvb-straling verbrandt de huid, terwijl uva-straling de huid sneller verouderd. Beide dragen bij aan het risico op huidkanker.

Aftersun brengt het vochtgehalte van de huid op peil, maar kan huidschade door verbranding niet herstellen. Smeer je daarom altijd preventief in, bedek de huid en zoek op tijd de schaduw op.



Alles over veilig zonnen

Bescherming tegen de zon is belangrijk.

Op consumentenbond.nl/veilig-zonnen leggen we het verschil uit tussen een lotion en een spray, hoe je kinderen het best beschermt en hoe het zit met ingrediënten. Daarnaast vind je er de resultaten van onze test van zonnebrandmiddelen.

Zwemmen met lenzen



Sinds kort draag ik zachte contactlenzen. Is het veilig om met lenzen in te zwemmen? En is er nog verschil in de risico's tussen zwemmen in chloorwater en in de zee?

Het wordt afgeraden te zwemmen met lenzen in. Vooral met zachte lenzen loop je in zowel zwembaden als de zee het risico op een ernstige infectie door micro-organismen, zoals virussen, bacteriën en amoeben. Vooral de laatste zijn berucht. Een amoebe is een eencellige die een extreem pijnlijke infectie kan veroorzaken, met mogelijk blindheid tot gevolg. Een alternatief kan zijn om je bril op te houden of een zwembril te gebruiken met een ingeslepen brilcorrectie. Ook daglenzen zijn mogelijk, als je ze na het zwemmen maar weggooit. En reinig je lenzen altijd met een lensreinigingsvloeistof en niet met (leiding)water.





Door te zweten verlies je zout. Moet je dan ook meer zout eten als je zweet? En waarom is dat nodig?

Op een warme dag of tijdens intensief sporten zweet je veel en verlies je veel zout. Het is niet nodig dit zoutverlies te compenseren met zoutrijke voeding. De meeste mensen krijgen namelijk al meer dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid zout (6 gram) per dag binnen.

Bovendien komt een tekort aan zout alleen in extreme situaties voor, zoals bij een langdurige sportinspanning bij extreme weersomstandigheden. Denk aan het lopen van de Nijmeegse Vierdaagse bij tropische temperaturen.

Voor duursporters is het verstandig bij inspanningen langer dan twee uur en met veel vochtverlies, zowel vocht én zout aan te vullen. Topsporters gebruiken daarom sportdranken met extra mineralen.

tip



Achtergrondinformatie

Dit boek behandelt specifieke gezondheids- en voedingsvragen.

Maar er is vaak veel meer te vertellen over een onderwerp.

De Gezondgids schrijft elke 2 maanden kritisch over gezondheid, zelfzorg, voeding en beweging.

Lees eens een gratis artikel op gezondgids.nl/kennismaken.

Verder lezen?



Bestellen?
consumentenbond.nl/webwinkel



Maak kennis met de Gezondgids

In de Gezondgids lees je alles over gezond leven. Met veel interessante, kritische artikelen en praktische informatie over voeding, beweging, zelfzorg en medicijnen.

Benieuwd? Lees de eerste 3 artikelen gratis op gezondgids.nl/kennismaken