

LEES DE GEZONDGIDS
OOK ONLINE
via [consumentenbond.nl/
cb-reader](https://consumentenbond.nl/cb-reader)



VAN DE REDACTIE

Evolutie en Pac-Man

Als homo sapiens hebben wij onze grote hersenen te danken aan vuur. Hoe dat zo is gekomen, las ik in het boek 'Sapiens'. Yuval Noah Harari legt daarin uit wat vuur, darmen en hersenen met elkaar te maken hebben. Dankzij vuur konden we gaan koken. Daardoor werd voedsel dat we in zijn natuurlijke vorm niet konden verteren, toch ons basisvoedsel. Denk aan tarwe, rijst en aardappelen. Knolgewassen en aas werden zo ook makkelijker verteerbaar.

Na verloop van tijd werd ons spijsverteringskanaal korter. En dát scheelde behoorlijk wat energie. Want die lange ingewanden van weleer waren enorme energie-slurpers. Net als onze hersenen. Door de extra beschikbare energie konden onze hersenen gaan groeien. En zo opende koken dus onbedoeld de deur voor onze XL-hersenen.

Chimpansees kauwen met hun kleine hersenen nog steeds dagelijks vijf uur op rauw voedsel. Nu is kauwen (speekselvorming) wel goed voor je (mond)gezondheid (zie pagina 40), maar ik ben blij dat ik het al met al nog maar één uur per dag hoeft te doen. Zo houd ik nog wat tijd over om Pac-Man te spelen. Happend achter het fruit aan, totdat: wakka wakka wakka wakka wakka wakka ...

LOES HARLAND
Hoofdredacteur
lharland@consumentenbond.nl



Rubrieken

4 Nieuws

Een selectie uit het laatste nieuws over voeding en gezondheid

5 Bijwerkingennieuws

Xylometazoline kan leiden tot een hartritmestoornis

24 Hoe gezond zijn

Dadels en vijgen?

43 Hier en daar

Consumentennieuws uit binnen- en buitenland

46 Service

Van de Consumentenbond

47 Media

Boeken, websites en apps over darmen

48 Hoe zit dat?

Antwoord op alledaagse vragen

50 Contact

Lezersreacties

51 Colofon

51 In de pijnlij



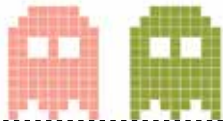
24

Verse dadels en vijgen mag je als fruit rekenen



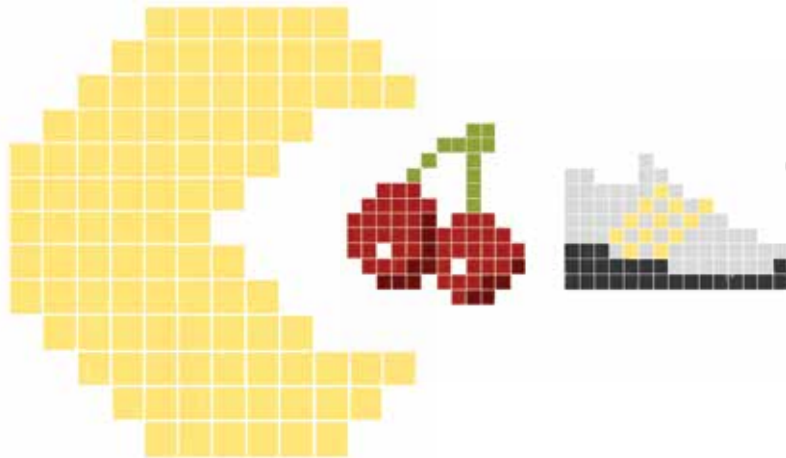
32

Vergroot je weerstand: neem de tijd om te ontspannen



inhoud

december



PSYCHOLOGISCHE TRUCS

Om ongezonde patronen te doorbreken is geen wilskracht nodig, maar een slimme strategie > pag. 36

OP DE COVER



Dossier Darmen

18 Kort

Is er een relatie tussen artrose en darmbacteriën?

19 Achtergrond

'Darmen beïnvloeden ons gedrag en onze emoties'

21 Interview

Immunoloog Eric Claassen over de beschermende functie van darmen

23 Feiten & cijfers

Artikelen

8 Voer voor het brein

De juiste voeding helpt je brein gezond te houden. Er zijn zelfs diëten voor.

12 Huidhonger

Een gebrek aan aanraking heeft soms verstrekende gevolgen.

14 Uitgesproken

Oud-huisarts Dick Bijl vertelt waarom medicijnen niet altijd goed zijn.

26 Wat te doen bij jicht?

Bewegen kan geen kwaad.

29 Preventieve zorg

Verzekeraars stimuleren ons om gezonder te leven, vaak met online programma's.

32 Leefstijl en weerstand

Een beter immuunsysteem krijg je onder meer door te ontspannen en goed te slapen.

40 Voeding en mondgezondheid

Niet alleen wát we eten en drinken is van invloed op ons gebit, maar ook wanneer we dat doen.

Een onafhankelijke Consumentenbond

Wij zijn er voor consumenten. En we zijn ván consumenten. Samen maken we kiezen makkelijker, kopen veiliger en markten eerlijker. We bewaken bij alles wat we doen onze objectiviteit en onafhankelijkheid. We laten ons niet beïnvloeden door politieke en commerciële belangen. Het belang van de consument staat bij ons voorop.

Consumenten
bond

nieuws

GOED OM TE WETEN

Zie maar eens wijs te worden uit de niet-aflatende stroom nieuwtjes over gezondheid en voeding. De redactie van de Gezondgids geeft een selectie.



Koudeletsel is gevaarlijker dan warmteletsel

Gezondheidsproblemen die worden veroorzaakt door kou, zoals onderkoeling, zijn dodelijker dan gezondheidsproblemen die veroorzaakt worden door warmte, zoals een hitteberoerte. Dat blijkt uit een inventarisatie van Amerikaanse wetenschappers in Illinois, waar de zomers heet zijn en de winters streng.

Uit ziekenhuisgegevens uit de periode 2011 tot 2018 bleek dat onderkoeling 27% uitmaakte van de

temperatuurgerelateerde opnames en 94% van het totale aantal temperatuurgerelateerde doden. In totaal ging het om ruim 49.000 letsels.

De onderzoekers waarschuwen dat gewenning aan hogere temperaturen ervoor zorgt dat je minder goed tegen kou kunt. Daardoor neemt de kans op koudegerelateerde sterfte toe.

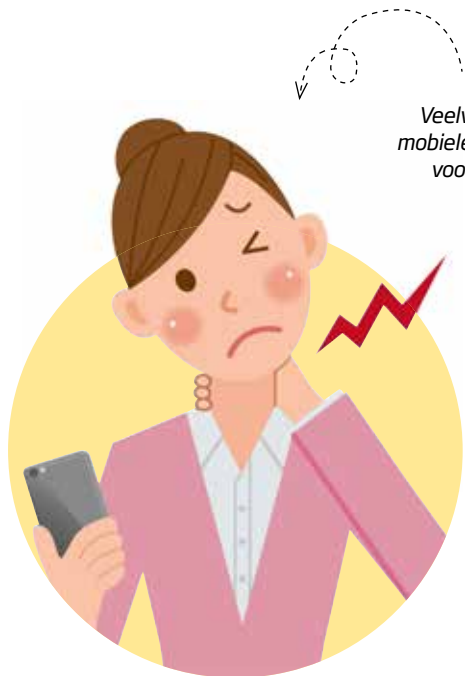
tinyurl.com/koudeletsel

Voedingsadvies bij chronische aandoeningen

De Gezondheidsraad gaat zich bezighouden met de rol van voeding bij chronische aandoeningen. De vraag is of er specifieke aanbevelingen moeten komen voor mensen met (een verhoogd risico op) cardiometabole aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en nierziekten.

Het advies voor diabetes wordt in het eerste kwartaal van 2021 verwacht. Aanbevelingen voor de overige aandoeningen volgen eind 2021. Andere onderwerpen waar de Gezondheidsraad zich op gaat richten zijn voedingsadviezen voor zwangere vrouwen en bewegingsadviezen voor kinderen.

tinyurl.com/voeding-cardio



Veelvuldig gebruik van mobiele apparaten is slecht voor je wervelkolom

App-nek door gebruik smartphone

Het veelvuldig gebruik van mobiele apparaten kan leiden tot afwijkingen in de wervelkolom. Dat zeggen Zuid-Koreaanse wetenschappers na het analyseren van röntgenfoto's van bijna 14.000 volwassen landgenoten met rug- en nekklachten in de periode van 2006 tot 2018.

De wervelkolom hoort een S-vormige kromming te hebben. In de periode 2006- 2018 kregen steeds meer Zuid-Koreanen last van een te rechte ruggenwervel of een bochel. Daarbij staat het bovenste deel van de rug te krom en hangt de nek naar voren. Die trend is te zien bij alle volwassenen tot 70 jaar, maar het sterkst bij vrouwen en jongvolwassenen. De onderzoekers leggen de link met het toegenomen smartphonegebruik en pleiten voor overheidsadviezen daarover. tinyurl.com/appnek

THUIS OEFENEN NA KNIETPROTHESE EVEN EFFECTIEF ALS FYSIOTHERAPIE

Patiënten die een knieprothese hebben gekregen, kunnen voor hun revalidatie net zo goed thuis oefenen als naar een fysiotherapeut gaan. Dat blijkt uit een Brits onderzoek waaraan ruim 300 patiënten meededen. Zij hadden vanwege artrose in de knie een knieprothese gekregen en waren zes weken na de operatie nog niet goed hersteld.

Er waren twee groepen deelnemers. De ene groep volgde zes weken lang drie keer per week een persoonlijk revalidatieprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut, de andere groep kreeg oefeningen mee voor thuis. Een jaar na de operatie was er weinig verschil tussen de groepen in het gebruik van de knie en de ervaren pijn.

tinyurl.com/knie-fysio



27% van de dodelijke fietsongevallen in 2019 betrof 80-plussers

BRON: TINYURL.COM/FIETSONGEVALLEN



BIJWERKINGEN NIEUWS

Hartritme-stoornissen bij xylometazoline

Xylometazoline in spray- of druppelvorm wordt gebruikt bij een verstopte neus. Het is zonder recept te koop bij de drogist en apotheek. In de bijsluiter staat sinds kort een waarschuwing voor patiënten met het lang-QT-syndroom, een erfelijke hartziekte. Het middel kan bij hen een hartritmestoornis veroorzaken. Bij het lang-QT-syndroom gaat er iets mis met de prikkel die verantwoordelijk is voor het samentrekken en ontspannen van het hart. Patiënten kunnen een Interne Cardioverter Defibrillator (ICD) krijgen. Die herstelt het hartritme bij een gevaarlijke ritmestoornis automatisch met een schok.

Bijwerkingencentrum Lareb ontving twee meldingen van patiënten met het lang-QT-syndroom die een hartritmestoornis kregen na het gebruik van xylometazoline. In beide gevallen trad de ICD met succes in werking.

Lees altijd de bijsluiter, ook al ben je bekend met een geneesmiddel. Nieuwe informatie, zoals die in de bijsluiter van xylometazoline, kan onnodig risico voorkomen en helpt medicijnen veilig te gebruiken.

Wil je een bijwerking melden? Ga naar mijnbijwerking.nl

nieuws



LOCATIE VAN CALORIE-RIJK VOEDSEL BETER TE ONTHOUDEN

We onthouden beter waar calorierijk voedsel ligt dan caloriearm voedsel. Dat blijkt uit een experiment van de Wageningen Universiteit. De onderzoekers lieten ruim 500 deelnemers een route lopen in een kamer met daarin acht voedselproducten of wattenstaafjes met de geur van eten. Deelnemers proefden of roken onder meer appel, chocola, chips en tomaat. Daarna moesten ze, zonder dat ze dat van tevoren wisten, op een kaart aanwijzen wat waar lag. Zowel bij de producten als bij de wattenstaafjes gebeurde dat het nauwkeurigst bij calorierijk eten.

De onderzoekers denken dat het ruimtelijk geheugen voor voedsel de vroegere jagers-verzamelaars heeft geholpen te overleven. Het kan ook verklaren waarom sommigen het moeilijk vinden gezonde keuzes te maken in het huidige 'voedsellandschap', waar calorierijk eten alomtegenwoordig is.

tinyurl.com/voedsellocatie



Gezonder eten met een app?

Ongeveer 11% van de Nederlanders gebruikt een voedingsapp om gezonder te eten of af te vallen. De Wageningen Universiteit wilde weten waar zo'n app aan moet voldoen. Daarvoor testten consumenten zes bestaande voedingsapps. Aan de hand van de ervaringen formuleerden de onderzoekers tien kenmerken van een succesvolle app. Dat zijn onder meer een gebruiksvriendelijk ontwerp, betrouwbare informatie en feedback en ondersteuning.

De onderzoekers wijzen erop dat hoe meer de app is afgestemd op de gebruiker, hoe groter de kans op langdurig gebruik is. Deelnemers zeggen het onwaarschijnlijk te vinden dat ze een app eindelijk blijven gebruiken, omdat ze op een gegeven moment het gezondheidsdoel behalen of voldoende inzicht hebben in hun eetgedrag.

tinyurl.com/gezond-app

Een deuntje op de didgeridoo bij slaapapneu

Zingen en het bespelen van een blaasinstrument hebben mogelijk een klein positief effect op het voorkomen van snurken en slaapapneu. Dat zeggen Amsterdamse onderzoekers na het bestuderen van zes studies naar blaasinstrumenten en slaapproblemen. Bij zingen en het bespelen van dubbelrietinstrumenten als de hobo en de fagot worden de spieren in de mond-keelholte getraind. Die spieren spelen ook een belangrijke rol bij het ontwikkelen van slaapapneu.

Uit de onderzoeken bleek dat zangers minder vaak snurken dan niet-zangers, en dat bespelers van een blaasinstrument een lager risico hebben op slaapapneu. Omdat het nogal een investering is om de hobo of fagot te leren spelen, concluderen de onderzoekers dat de didgeridoo een realistischer instrument is.

tinyurl.com/snurkremedie



Op de didgeridoo blazen helpt slaapproblemen en apneu voorkomen



VEGABURGER EN -WORST MOGEN BLIJVEN

Vegetarische producten mogen namen hebben met daarin termen als 'burger', 'schnitzel' en 'worst'. Het Europees Parlement is tegen een verbod op vleesnamen voor plantaardige alternatieven voor vlees. Tegelijkertijd stemden de Europese volksvertegenwoordigers voor een verdergaand verbod op het gebruik van zuivelnamen voor veganistische producten. Namen als 'amandelmelk' mochten al niet, maar nu zijn ook omschrijvingen als 'plantaardig alternatief voor kaas' verboden.

Volgens de vlees- en zuivellobby zouden namen als 'burger' en 'melk' consumenten misleiden. Maar uit onderzoek onder 22.000 leden van het Radar Testpanel blijkt dat 96% begrijpt dat het bij 'vegaworst' om een plantaardige vervanger gaat. Volgens de Europese consumentenorganisatie BEUC hebben acht op de tien consumenten niets tegen vlees- en zuivelnamen voor plantaardige alternatieven.

tinyurl.com/vegaverbod

Westnijlvirus in Nederland aangetroffen



Voor het eerst is in Nederland iemand besmet geraakt met het westnijlvirus. Een man kreeg het virus vermoedelijk via een muggenbeet, begin oktober in de regio Utrecht. In september werd het virus al bij een grasmus aangetroffen.

Het westnijlvirus komt vooral voor bij vogels en wordt via muggen overgedragen. De meeste personen die besmet raken worden niet ziek of krijgen hooguit milde griepachtige verschijnselen. In uitzonderlijke gevallen kunnen ouderen en personen met een verzwakte weerstand ernstige klachten krijgen als verlamming of hersen(vlies)ontsteking. Het virus kan niet van mens op mens worden overgedragen.

tinyurl.com/westnijl

1 op de 3 Nederlanders is sinds de corona-uitbraak bewuster met zijn gezondheid bezig

BRON: [TINYURL.COM/GEZOND-BEWUST](https://tinyurl.com/GEZOND-BEWUST)

GRATIS NIEUWSBRIEF

Cadeautje?

Meer dan 22.500 geïnteresseerden krijgen elke maand de Gezondgids Nieuwsbrief in hun mailbox. In de laatste Nieuwsbrief stonden onder meer de volgende onderwerpen:

- Stay Healthy Products is op de vingers getikt voor misleidende verkoop van onder meer supplementen.
- De zorgverzekering wordt flink duurder. Wij zetten de verschillende premies naast elkaar. Loont het om over te stappen?
- Ben je op zoek naar een **cadeautje**? Met onze najaarsactie krijg je tot wel 75% korting op onze boeken, e-books en tijdschriften.

Nieuwsgierig geworden? Lees de Gezondgids Nieuwsbrief voortaan ook en meld je aan via gezondgids.nl/nieuwsbrief

