

Inhoud

Van de redactie

Zinken, zwaaien, hangen

Doordat ik al jarenlang zittend voor een beeldscherm werk, heb ik bij tijd en wijle last van mijn schouders. In de prelockdowntijd ben ik daarmee eindelijk eens naar een masseur gestapt. Een Thaise welteverstaan. En wie bekend is met massages weet wat dat betekent. De vriendelijke kleine mevrouw klom met haar hele gewicht – duwend met haar knieën en ellebogen – boven op mijn rug. Oef! Ze ontdekte een knoop onder een schouderblad. Lang verhaal kort, ik zal niet zeggen dat ik op de pijnbank lag, maar na afloop van de massage had ik het gevoel dat mijn schouders hoger zaten dan daarvoor.

Later in die week deed ik de chi kung-oefening die (op pagina 41) in deze Gezondgids staat beschreven. Na afloop liep ik verkwikt rond. Het voelde alsof mijn schouderbladen weer op hun plek waren geschooten. Vanaf dat moment zink, zwaai, hang en cirkel ik eens per dag. De knoop ontrafelt langzaam, maar zeker. Eindelijk.

Loes Harland

Hoofdredacteur
lharland@
consumentenbond.nl



Miljoenen kilo's
zuurkool maken we
jaarlijks in Nederland
► pag. 24



Het Zwitserse
Saldo onderzocht
spinazie op nitraat
► pag. 44

Rubrieken

4 Nieuws

Een selectie uit het laatste nieuws over voeding en gezondheid

5 Bijwerkingennieuws

Methylfenidaat en stotteren

24 Hoe gezond is zuurkool?

43 Hier en daar

Consumentennieuws uit binnen- en buitenland

46 Lezersservice

Extra's voor onze abonnees

48 Hoe zit dat?

Antwoord op ingestuurde vragen van lezers

49 Media

Een boek en websites over seksualiteit

50 Contact

51 Colofon

51 In de pijnlij



► Lees de Gezondgids ook online via consumentenbond.nl/cb-reader



8

Artikelen

8 Healthwashing

Sommige gezondheids- en voedingsclaims wekken onterecht een gezonde indruk.

12 Wintertenen

Wat doe je aan die blauwrode, gezwollen plekken, die pijn doen?

14 Uitgesproken

Stofwisselingsonderzoeker Patrick Rensen legt uit wat bruin vet doet.

26 Slapeloosheid

Stress kan leiden tot slapeloosheid. Voorkom dat je in een vicieuze cirkel terecht komt.

29 Houd van de liefde

Wat heeft liefde met je gezondheid te maken? Meer dan je denkt.

32 Minerale oliën

Wat doen die chemische stoffen in je verzorgingsproducten?

36 Alles over glucose

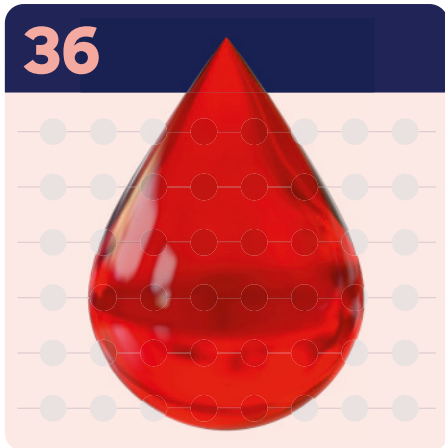
Wat benzine is voor een auto, is glucose voor je lichaam. Hoe zit dat? We beantwoorden 17 vragen.

40 Levensenergie

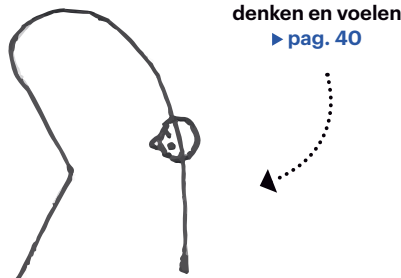
De beweegkunst chi kung laat je levensenergie door je lichaam stromen.



26

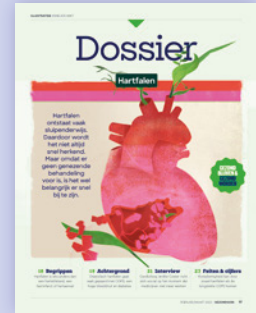


36



Chi kung brengt balans tussen denken en voelen
► pag. 40

17



Dossier
Hartfalen

18 Kort

Diastolisch en systolisch

19 Achtergrond

Meestal is hartfalen niet te genezen. Wel is het ziekteproces te remmen.

21 Interview

Jenifer Coster: 'Op een gegeven moment raakt de rek uit je systeem.'

23 Feiten & cijfers

Onafhankelijk en advertentievrij

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.



Nieuws

over gezondheid, medicijnen en voeding

Goed om te weten



Kabinet wil 0% btw op groente en een suikertaks

Het nieuwe kabinet wil bindende afspraken over gezondere voedingsmiddelen maken met de levensmiddelenindustrie. Verder staat er in het coalitieakkoord: 'We verhogen de belasting op suikerhoudende dranken en we verhogen de accijnzen op tabak. We bezien hoe we op termijn een suikerbelasting kunnen invoeren en de btw op groente en fruit naar 0% kunnen verlagen'.

Uit onderzoeken is gebleken dat een suikertaks ervoor zorgt dat consumenten minder suiker binnenkrijgen en dat fabrikanten suiker uit hun frisdranken halen. Wij steunen de invoering van een suikertaks op frisdrank, op voorwaarde dat de opbrengsten daarvan ten goede komen aan de publieke gezondheid. Verder is er in het coalitieakkoord aandacht voor duurzame voeding.

Bloeding door rivaroxaban

Het trombosemedicijn rivaroxaban geeft een grotere kans op een maag- of darmbloeding dan soortgelijke antistollingsmiddelen. Dat blijkt uit een onderzoek van vijf IJslandse ziekenhuizen dat is gepubliceerd in *Annals of Internal Medicine*. Er deden ruim 5800 patiënten aan mee. Van hen kregen 3217 rivaroxaban voorgeschreven. De anderen kregen apixaban (2157 patiënten) of dabigatran (494). Dit zijn alle drie directe orale anticoagulantia: antistollingstabletten voor het behandelen of voorkomen van trombose en longembolie.

Vergeleken met de patiënten die apixaban of dabigatran gebruikten, kregen degenen met rivaroxaban vaker een maag- of darmbloeding. Een verklaring kan zijn dat rivaroxaban één keer per dag wordt geslikt, waardoor een hogere dosis nodig is om continu werkzaam te zijn.

Voedingsstoffen van ruim 2200 producten online

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu publiceerde een nieuwe versie van het Nederlands Voedingsstoffenbestand (Nevo). Hierin staan van ruim 2200 voedingsmiddelen gegevens over de hoeveelheid kilocalorieën, eiwit, vet, koolhydraten, vezels, vitamines en andere voedingsstoffen. Daarmee is de versie uit 2019 geactualiseerd.

Onder meer diëtisten gebruiken het Nevo om de samenstelling en voedingswaarden van producten te bekijken en producten met elkaar te vergelijken. Het bestand is voor iedereen toegankelijk.



Antibiotica moeten minder vaak worden voorgeschreven



Liever minder antibiotica

Artsen moeten minder vaak antibiotica voorschrijven bij infectieziektes, om antibioticaresistentie tegen te gaan. Dat vindt Zorginstituut Nederland. Infectieziektes worden veroorzaakt door bacteriën, parasieten en schimmels. Voor drie van die ziektes – oorontsteking bij kinderen en longontsteking en blaasontsteking bij volwassenen – heeft het instituut verbeteringen voorgesteld. Jaarlijks komen ruim 2 miljoen patiënten met deze ontstekingen bij de huisarts of in het ziekenhuis.

Oorontsteking gaat vaak vanzelf over en pijnstilling is veelal voldoende. Bij longontsteking heeft vaker en korter gebruik van specifieke antibiotica de voorkeur boven breedwerkende middelen. Bij blaasontsteking moet er vaker een urinekweek worden gemaakt waardoor duidelijk wordt welk specifiek antibioticum nodig is. Daarnaast kunnen patiënten bij alle infectieziektes beter worden voorgelicht over mogelijke behandelingen, stelt het instituut.



Bijwerkingennieuws

Methylfenidaat en stotteren

Het gebruik van methylfenidaat kan stotteren veroorzaken. Methylfenidaat is een medicijn dat wordt voorgeschreven bij ADHD (aandachtstekortstoornis). Personen met ADHD zijn erg actief en vinden het moeilijk hun aandacht lang vast te houden. Methylfenidaat kan helpen de aandacht en concentratie te verbeteren. Het medicijn is ook bekend als Ritalin, Concerta, Equasym XL, Medikinet (CR), Kinecteen en onder de stofnaam methylfenidaat.

Bijwerkingencentrum Lareb ontving meldingen van stotteren bij het gebruik van methylfenidaat. Dat stotteren verminderde als methylfenidaat minder of niet meer gebruikt werd. Bij stotteren is het vloeiend spreken verstoord. De uitspraak van klanken, lettergrepen en/of woorden wordt dan soms herhaald, verlengd of geblokkeerd. Inmiddels staat stotteren als bijwerking in de bijsluiters van methylfenidaat.

Ervaar je klachten bij het gebruik van dit medicijn, bespreek die dan met je arts of apotheker.

Wil je een bijwerking melden?
Ga naar mijnbijwerking.nl

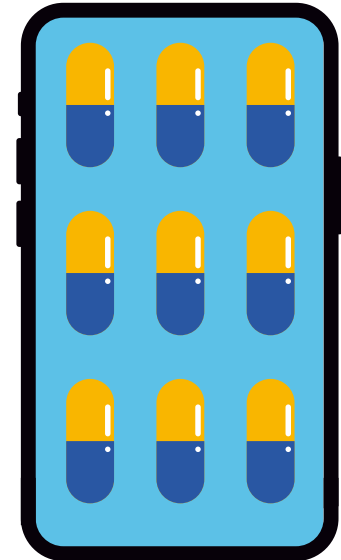
78% van de Nederlanders is bereid te betalen voor zorgbehandelingen die ze zelf niet gebruiken, maar anderen wel

Bron: Nivel

Screening darmkanker lijkt effectief

Het bevolkingsonderzoek naar darmkanker heeft effect. Er worden minder vergevorderde tumoren gevonden en de sterfte door darmkanker neemt af. Dat concluderen onderzoekers van onder meer de Erasmus Universiteit en het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis, die de resultaten van het bevolkingsonderzoek onder de loep namen. Ze publiceerden hun bevindingen in het medisch tijdschrift *The Lancet*.

Sinds 2014 screent Nederland de ontlasting van 55-plussers op de aanwezigheid van bloed om darmkanker of een voorstadium daarvan op te sporen. In het eerste jaar na de invoering van het bevolkingsonderzoek steeg het aantal darmkankerpatiënten, maar in de jaren daarna nam dat geleidelijk af. Inmiddels is het aantal lager dan in 2013. Volgens de onderzoekers komt dat doordat darmkanker nu vaker in een vroeg stadium wordt ontdekt en behandeld.



Medicijnapps positief ontvangen

Patiënten en apothekers zijn positief over apps om het medicijngebruik te monitoren. Zo leert een eerste verkenning van de Rijksuniversiteit Groningen en het onderzoeksinstituut Nivel. Via zo'n app kan de apotheker een patiënt regelmatig vragen naar zijn ervaring met het medicijn.

De app MedicijnWijs werd gebruikt in het onderzoek. De verkenning is uitgevoerd onder 8 apothekers en 12 patiënten. Patiënten zeiden het te waarderen als de apotheker hen geregeld via de app benadert, zodat ze thuis in alle rust en privacy de vragen kunnen beantwoorden.



Verplichte etikettering op alcohol

Dat rode wijn meer calorieën bevat dan droge witte wijn, weet niet iedereen. Dit komt doordat ingrediënten en voedingswaarde zelden op het etiket staan. Dat is alleen verplicht voor dranken met minder dan 1,2% alcohol.

Sandra Molenaar, directeur van de Consumentenbond: 'Het is idioot dat veel alcoholische producten zijn uitgezonderd van de verplichting om ingrediënten en voedingswaarde te vermelden, zoals voor andere voedingsmiddelen geldt. Goed nieuws is dat de Europese Commissie eind 2022 met een voorstel komt voor verplichte etikettering op alle alcohol. Al bestaat het gevaar dat alcoholproducenten die informatie digitaal aan mogen bieden. Dan moet je in de winkel een QR-code scannen om de voedingswaarde te achterhalen. Dat werkt volgens ons niet.' Wij willen daarom verplichte etikettering op de fles of verpakking.



Indutten maakt brein creatief

Je dommelt in slaap, schrikt wakker en hebt opeens een oplossing of origineel idee. Deze ervaring van velen is nu wetenschappelijk vastgesteld door breinonderzoekers van de Sorbonne-universiteit in Parijs. Het onderzoek is gepubliceerd in het tijdschrift *Science Advances*.

Op het moment dat je indut, vlak voordat je in slaap valt, verkeert je brein in een staat van bewustzijn waarin het optimaal creatief is. Om dit te testen kregen 103 personen een rekenopgave. Daarin zat een hint verborgen om de oplossing snel te vinden. Na een tijdje rekenen mochten de deelnemers pauzeren, terwijl elektroden op hun hoofd hun hersenactiviteit volgden. De onderzoekers ontdekten dat wie indommelde, drie keer zo veel kans had de hint te vinden als wie wakker bleef of dieper in slaap viel.

Allergie vaak geen allergie

Van de 100 patiënten die worden opgenomen in het ziekenhuis, hebben er 10 volgens hun medisch dossier een antibiotica-allergie. In werkelijkheid zijn slechts 1 tot 5 op de 100 patiënten allergisch. Dat blijkt uit diverse wetenschappelijke studies.

Een onterechte allergie-registratie kan leiden tot het gebruik van een minder efficiënt en duurder antibioticum. Diverse ziekenhuizen proberen die onterechte registraties te achterhalen en te 'ontlabelen'. Een onjuiste aantekening van bijvoorbeeld een penicilline-allergie kan in het medisch dossier terechtkomen wanneer symptomen van een ziekte worden aangezien voor een allergie.

Nieuwsbrief

Bananenbloesem

Bijna 25.000 geïnteresseerden krijgen elke maand de Gezondgids Nieuwsbrief in hun mailbox.

In de laatste Nieuwsbrief stonden onder meer de volgende onderwerpen:

- ▶ Een staafmixer is handig als je soepen, sauzen, smoothies en purees wilt maken, maar geen groot apparaat wilt. Wij helpen je een juiste keuze te maken uit het enorme aanbod.

- ▶ Bananenbloesem wordt verkocht als een alternatief voor vis vanwege de 'bite'. Het hart van de bananenbloem is best gezond. Maar kun je er ook de aanbevolen portie vis mee overslaan?

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



In 2021 kochten Nederlandse huishoudens 3% meer groente en fruit dan in 2020

Bron: GroentenFruit Huis



MEER INFORMATIE

Op gezondgids.nl/verdieping staan alle bronnen