

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 veeleenvoudigd 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
Rodegistrifst	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



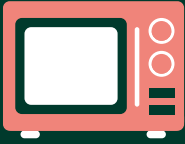
links: Else Meijer, eindredacteur *Gezondgids*

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