

12 VRAGEN OVER JE GEZONDHEID

Fabel of feit?



Krijg je borstkanker van deodorant? Verkleinen visoliecapsules echt de kans op hart- en vaatziekten? En is spierpijn nu wel of niet goed? Wij scheiden de feiten van de fabels.



1 Komt kwikzilver uit vullingen in je lichaam terecht?

Kwikzilver uit amalgaamvullingen komt inderdaad in je lichaam, bijvoorbeeld in je urine, bloed en haar. Amalgaam is tot halverwege de jaren 90 vaak gebruikt voor het vullen van gaatjes in tanden en kiezen. Het bestaat uit een legering (versmelting) van zilver, koper en tin, vermengd met kwik. Hierdoor ontstaat een stopverfachtige massa die in uitgeboorde gaatjes kan worden aangebracht. Na het uitharden zijn de vullingen heel sterk en gaan ze tot wel 15 jaar mee. Door de kwik die erin zit, is discussie ontstaan rondom de veiligheid van de vullingen. Kwik kan namelijk vergiftigingen veroorzaken met soms ernstige gevolgen. Sinds 1 juli 2018 mag in EU-landen tandheelkundig amalgaam niet meer gebruikt worden voor de behandeling van melktanden en bij kinderen jonger dan 15 jaar, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Deze aangescherpte regels lopen vooruit op een totaalverbod, dat waarschijnlijk rond 2030 van kracht wordt. In ons land worden nauwelijks nog amalgaamvullingen geplaatst. In andere landen, waaronder Frankrijk en Polen, nog wel.



2 Voorkomt preventief bevolkingsonderzoek sterfgevallen?

Ja, meedoen aan bevolkingsonderzoek kan het risico op vroegtijdig overlijden aan de betreffende ziekte aanzienlijk verkleinen. In Nederland kennen we bevolkingsonderzoeken naar baarmoederhalskanker, borstkanker en darmkanker. Ze zijn gericht op het vinden van de ziekte, erfelijke aanleg voor de ziekte en/of risicofactoren die de kans erop vergroten. Hoe eerder bepaalde ziektes worden opgespoord, hoe groter de kans op genezing. Zo is er bij borstkanker die in een vroeg stadium wordt ontdekt, een grotere kans op een succesvolle behandeling. Bovendien is die vaak minder ingrijpend. Meedoen aan een bevolkingsonderzoek is vrijwillig; er zijn geen kosten aan verbonden. Aan eventueel vervolgonderzoek kunnen wél kosten verbonden zijn. Hoewel bevolkingsonderzoek helpt sterfgevallen te voorkomen, kan het bijvoorbeeld ook onnodige ongerustheid veroorzaken (als er achteraf toch niets aan de hand blijkt te zijn) of juist ten onrechte geruststellen. De onderzoeken bieden geen garantie dat een kanker ook inderdaad opgespoord wordt.



3 Zijn cranberry's effectief bij blaasontsteking?

Onderzoek toont aan dat dagelijks cranberrycapsules innemen enig positief effect kan hebben bij vrouwen met terugkerende blaasontsteking. Als je eenmaal een blaasontsteking hebt, helpen cranberry's niet. Cranberry's zijn zure besjes die van oorsprong uit Noord-Amerika komen. Ze worden ook wel grote veenbessen genoemd en zijn verkrijgbaar als gedroogde variant, in supplementen en sap, vers en verwerkt in gerechten en jam. Ze worden vrijwel nooit ongezoet gegeten. De werkzame stof in cranberry's is een bepaald type antioxidanten: type A proanthocyanidines. Die verhinderen dat bacteriën zich hechten aan de blaaswand, waardoor ze een blaasontsteking tegengaan, zo is de gedachte. Ook de stof D-mannose uit cranberry's kan mogelijk een blaasontsteking voorkomen, maar dat moet nog nader worden onderzocht. Wil je proberen of cranberry's effect hebben, kies dan voor supplementen. Daarmee krijg je de werkzame stof het makkelijkst binnen. Het pure sap is erg zuur, en in verse en gedroogde cranberry's zit te weinig werkzame stof. Let op: bepaalde stoffen uit cranberry's kunnen invloed hebben op de werking van sommige medicijnen, zoals antistollingsmiddelen.



4 Kan deodorant borstkanker veroorzaken?

Er zijn geen studies die deze bewering overtuigend bewijzen. Deodorant bevat soms parabenen en/of aluminiumchloride: stoffen die voorkomen dat je zweet. In een studie die veel opzien baarde, werd geconstateerd dat aluminiumchloride borstweefsel beschadigde. Maar in de studie is alleen de invloed van verdunde aluminiumchloride getest op borstkankercellen die in het laboratorium gekweekt waren. Er is niet getest op mensen. Ook parabenen – een conserveermiddel in bijvoorbeeld cosmetica, medicijnen en levensmiddelen – worden in verband gebracht met borstkanker, omdat ze eigenschappen hebben die in sterk verzwakte vorm lijken op eigenschappen van oestrogeen. Van dat vrouwelijke hormoon is bekend dat het borstcellen (normale en kankercellen) kan laten groeien en delen. In 2004 troffen wetenschappers in een kleine selectie borstkankergezwellen parabenen aan. Het is niet aangetoond dat die borstkanker hebben veroorzaakt. Waarschijnlijk spelen natuurlijke oestrogenen een grotere rol bij borstkanker dan parabenen. Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek toont tot nu toe aan dat parabenen veilig zijn. ▶



5 Kan zuiveringszout helpen bij brandend maagzuur?

Zuiveringszout (natriumbicarbonaat) heeft een zuurneutraliserende werking; daarom wordt het volop gepromoot als wondermiddel voor de gezondheid. Wie last heeft van oprispand maagzuur, zou een oplossing van zuiveringszout kunnen drinken (1 theelepel in 250 ml water). Zuiveringszout is een heel fijn wit poeder, dat ook bekend is als baking soda, dubbelkoolzure soda en natriumwaterstofcarbonaat. Houd wel rekening met mogelijke vervelende bijwerkingen, zoals gasvorming, maagpijn en diarree. Ook kan dagelijks gebruik van zuiveringszout de opname van sommige medicijnen beïnvloeden. In natriumbicarbonaat zit ook veel natrium: een bestanddeel van keukenzout. Te veel natrium is slecht voor de bloeddruk, daarom wordt maximaal 6 gram zout per dag (2,4 gram natrium) aanbevolen. 1 theelepel (2 gram) natriumbicarbonaat levert ruim 0,5 gram natrium. Hiermee krijg je dus al een flink deel van de aanbevolen maximumhoeveelheid natrium binnen. Maagklachten zijn bovendien niet altijd het gevolg van een te hoge zuurproductie in de maag. De oorzaak kan ook juist een tekort aan maagzuur zijn. Dan werkt zuiveringszout dus averechts.



6 Zijn calcium-supplementen schadelijk?

Calcium is onder meer nodig voor het aanmaken en onderhouden van je botten en gebit. Een nuttig mineraal dus. Maar je kunt er ook te veel van binnenkrijgen. Bij meer dan 2500 milligram per dag kunnen urinewegstenen ontstaan en kan verkalking van nieren en bloedvatwanden optreden. Wie gevarieerd eet, krijgt meestal voldoende calcium binnen en heeft op latere leeftijd minder kans op botontkalking (osteoporose). Calcium zit in melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten. Vooral melkproducten zijn een belangrijke calciumbron; in zuivel heeft het een chemische vorm die goed door de darm wordt opgenomen. Dat geldt ook voor calcium in supplementen. Voor volwassenen is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid 950 milligram. 70+ers hebben 1200 milligram per dag nodig. Het is ook belangrijk om genoeg vitamine D binnen te krijgen. Die stof zorgt ervoor dat de darmen calcium beter opnemen en is nodig om het calcium goed in de botten vast te leggen. Om een teveel aan calcium te voorkomen, is het verstandig om niet zomaar supplementen te slikken, maar deze af te stemmen op de hoeveelheid calcium die al in je dagelijkse voeding zit.



7 Kan lichttherapie winterdepressie verlichten?

Als de dagen in de herfst korter en de zon zich vaker achter wolken en mist verschuilt, zorgt dat bij velen voor een zwaar gevoel. Ze voelen zich moe en afgemat, slapen langer dan gewoonlijk en hebben meer trek in zoete voeding met veel zetmeel. Onderzoek wijst uit dat een winterdepressie het gevolg is van een verstoring van het natuurlijke dag- en nachtritme van het lichaam, door de verminderde lichtsterkte en minder uren daglicht. Dit kan psychische veranderingen met zich meebrengen. Meerdere kleine studies duiden erop dat lichttherapie, met speciale lampen voor thuis, kan helpen tegen een winterdepressie. Het effect is vergelijkbaar met dat van medicijnen. Lichttherapie bleek echter niet bij alle deelnemers even goed te werken; een beperking die ook geldt voor antidepressiva. Bovendien leidde een behandeling met gewoon gedempt licht in sommige gevallen ook tot een duidelijke verbetering van de klachten: het bekende placebo-effect. Voor beter gefundeerde resultaten zijn daarom groter opgezette studies met meer deelnemers nodig.



8 Heb je pas effectief getraind als je spierpijn hebt?

Spierspijnen worden sterker door trainen, maar het uitblijven van spierpijn betekent niet dat je te 'soft' getraind hebt. De mate van spierpijn verschilt per persoon, oefening, spiergroep en gewenning aan de training. Spierpijn kan tijdens of vlak na een intensieve inspanning ontstaan. Dit noemen we directe spierpijn en die is waarschijnlijk het gevolg van zuren die als afvalproduct ontstaan tijdens intensieve inspanning. Deze spierpijn verdwijnt zodra het lichaam de zuren heeft afgevoerd. Soms is dat binnen enkele ogenblikken, soms duurt dit langer dan een uur. Vaak is er sprake van verlate spierpijn. Die komt pas na een dag opzetten en kan dagen aanhouden. Deze spierpijn wordt veroorzaakt door scheurtjes in spiervezels. Immuncellen ruimen deze aangetaste cellen op en gaan daarbij zo agressief te werk dat er ontstekingen in de spieren ontstaan. Die veroorzaken de pijn. De 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.



9 Helpt tijm tegen hoesten?

Tijm kent als geneeskrachtig kruid een lange geschiedenis. Het kruid of bestanddelen ervan worden onder meer gebruikt in middelen tegen de hoest, en in thee, badolie en aromatische olie. Toch zijn er maar weinig goede klinische studies over de medicinale toepassing van tijm. In het laboratorium laten producten met tijm een antibacteriële en schimmeldodende werking zien. Voor een echt heilzame werking is onvoldoende bewijs. Recenter onderzoek keek naar combinatiepreparaten die bijvoorbeeld ook klimopbladeren of sleutelbloemwortel bevatten. In een studie naar een preparaat met tijm en klimopbladeren vonden de onderzoekers wel aanwijzingen voor een positieve werking. Het preparaat werkte ongeveer 20% beter dan een placebo zonder werkzame stoffen. Deze studie werd – hoewel methodisch correct uitgevoerd – wel door een fabrikant gefinancierd. Ook een studie naar de combinatie tijm-sleutelbloemwortel gaf positieve resultaten. In beide onderzoeken werden geen ernstige bijwerkingen aangetroffen. Voorzichtigheid is alleen geboden bij het gebruik van tijmolie: dat is giftig als het onverdund is.



10 Is melatonine effectief bij slapeloosheid?

Melatoninesupplementen kunnen helpen bij het inslapen, maar alleen als ze op de juiste manier, in de juiste hoeveelheid en op het juiste moment, worden ingenomen en dat verschilt per persoon. Volg je de aanwijzingen op het etiket – twee uur tot een halfuur voor het slapengaan innemen – dan is de kans groot dat je weinig effect merkt. Melatonine kan dan zelfs een averechts effect hebben. Melatonine is een slaaphormoon dat in de hersenen wordt aangemaakt. Het tijdstip waarop dit begint, verschilt per persoon. Enkele uren na middernacht is de concentratie het hoogst, waarna die snel afneemt. Melatoninesupplementen hebben meestal alleen effect als ze ongeveer vijf uur voordat de melatonine-aanmaak begint toe te nemen, worden ingenomen. Om dat moment exact vast te stellen, moet de concentratie melatonine in het speeksel gemeten worden. Dat kan in de meeste slaapcentra, net als het vaststellen van de benodigde hoeveelheid. De meeste gebruikers laten zo'n test niet doen. Met als gevolg dat ze een te hoge dosering nemen op een te laat tijdstip. Overigens bevatten veel supplementen die bij de drogist te koop zijn zulke lage doseringen (0,1 tot 0,3 milligram per pil) dat er geen enkel effect te verwachten is.



11 Werkt honing helend?

Het effect van een honingbehandeling op de genezing van brandwonden is vaak onderzocht. In twee studies werd bij bijna 1000 deelnemers de genezingsduur van tweede-graads brandwonden onderzocht. Hieruit bleek dat honing de genezing met bijna vijf dagen kan verkorten, vergeleken met andere behandelingen. Toch willen experts dit nog niet aanbevelen als routinebehandeling bij brandwonden. Daarvoor is meer en kwalitatief beter onderzoek nodig. Bij chronische wonden is het duidelijker. Slecht genezende zweren op de benen reageren helemaal niet op een behandeling met honing. Let op: bij wondbehandeling mag alleen honing gebruikt worden die speciaal hiervoor geproduceerd is. Gewone honing kan een infectie veroorzaken.



12 Verkleinen visoliecapsules het risico op hart- en vaatziekten?

In (vette) vis zitten de omega 3-vetzuren EPA en DHA en die zijn goed voor je gezondheid. Ze kunnen een verhoogde bloeddruk verlagen, zijn gunstig voor het cholesterolgehalte en verlagen de kans op hart- en vaatziekten. Voor wie via normale voeding onvoldoende omega 3-vetzuren binnenkrijgt, zijn er visoliecapsules met EPA en DHA. Studies tonen echter aan dat deze niet hetzelfde effect op de gezondheid hebben als het eten van vette vis. De preparaten kunnen dus geen hartinfarcten voorkomen. Ook het risico op beroertes verkleint je er niet door. Wie daarentegen elke week vette vis eet, heeft een ongeveer 15% lager risico op overlijden aan coronaire hartziekten (een aandoening aan de kransslagader) en een 10% lager risico op een beroerte dan wie maar eens in de maand vis eet.

MEER LEZEN?

Meer feiten en fabels over gezondheid staan in het boek 101 mythes over gezondheid. Het kost €23 voor leden en €29 voor niet-leden. Het e-book kost €15 voor leden en €19 voor niet-leden. Te bestellen via consumentenbond.nl/101mythes of 070-445 45 45.



SMAAKT DIT NAAR MEER?

Maak het jezelf gemakkelijk.
Word lid en ontvang toegang tot alle tests
en tips van de Consumentenbond.

