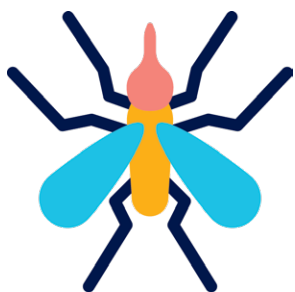


Hoe zit dat?

12 zomerse gezondheidsvragen



In elk seizoen heb je wel iets waarvan je denkt: hoe zit dat eigenlijk? Wat doe je bijvoorbeeld tegen muggen en hoe (on)gezond is barbecueën? We beantwoorden 12 zomerse gezondheidsvragen.



Muggen

1 **Zorgt een stekker tegen muggen voor gezondheidsrisico's?**

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

Antimuggenverdampertjes bestaan uit een flesje met vloeistof en een stekker met verdampertje. In de vloeistof zit stof uit de groep pyrethroïden. Bij gebruik van de stekker verdampt deze stof langzaam en komt in de lucht terecht. Wordt het insecticide ingeademd door een mug of komt het op een andere manier zijn lichaam binnen, dan raakt zijn zenuwstelsel beschadigd en gaat hij dood.

De apparaatjes zijn doeltreffend, maar kunnen ook voor de mens schadelijk zijn. Pyrethroïden 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.

2 **Kan vitamine B muggenbeten voorkomen?**

Onlangs hoorde 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 maar proberen, want baat het niet dan schaadt het niet? Dat gaat niet helemaal op. Een structureel hoge dosering van bijvoorbeeld vitamine B6 kan neurologische klachten veroorzaken. Je kunt je het beste beschermen tegen muggen door het lichaam te bedekken, te slapen onder een klamboe en zo nodig een antimuggenmiddel te smeren met minimaal 20% van de insectenwerende stof DEET erin.



Transpireren

3 **Heb je meer zout nodig als je zweet?**

Door te zweeten verlies je zout. Moet je dan ook meer zout binnenkrijgen als je zweet?

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

Muggenstekkers zijn doeltreffend, maar kunnen ook voor de mens schadelijk zijn

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 om bij inspanningen van langer dan twee uur waarbij veel vochtverlies optreedt, zowel vocht als zout aan te vullen. Topsporters gebruiken daarom sportdranken met extra mineralen.

4 **Wat is beter, deodorant of antitranspirant?**

Wat werkt beter tegen zweetgeur, een deodorant of een antitranspirant? En welke geeft de minste vlekken in kleding?

Het lichaam reguleert zijn temperatuur door te zweeten. 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 remmen de groei van huidbacteriën. Verder zitten er meestal parfums in die een zweetgeur maskeren. Ook bevat deodorant vaak

stoffen die het omzetten van zweet in geurstoffen remmen. Deodorant richt zich dus op de gevolgen van zweeten. Antitranspirant richt zich op de oorzaak. In antitranspirant zitten stoffen die de uitscheiding van zweet blokkeren. Zouten van aluminium of zirkonium zijn stoffen die de zweetklier-tjes vernauwen of de uitgangen blokkeren. Als je zweet, vormen deze stofjes een dun laagje gel, waardoor het zweeten afneemt. Deodorant en antitranspirant werken min of meer even effectief. Over het algemeen geven middelen met aluminium de meeste vlekken. Laat het middel in ieder geval goed drogen voor het aankleden, om vlekken te voorkomen. Soms zitten in deodoranten en antitranspiranten stoffen die mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij hebben 75 deodoranten en antitranspiranten gecontroleerd op zulke ingrediënten, zie consumentenbond.nl/deodorant. ▶

20%

DEET bevat een effectief middel tegen muggen minimaal



Eten & drinken

5 Eerst in de magnetron, dan op de barbecue?

Laatst las ik ergens dat vlees bereiden 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 flinke verhitting, en vooral bij het 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 meer in de bereiding dan in de voorbereiding (in de magnetron). Aanbranden moet je altijd vermijden, of het vlees nu in de magnetron heeft gelegen of niet.

6 Hoelang kan ik lightfrisdrank bewaren?

Ik drink zo nu en dan lightfrisdrank die ik in de koelkast bewaar. Omdat ik thuis

de enige ben die dit drinkt, ligt zo'n fles na openen vaak enige tijd in de koelkast. Kan dit kwaad?

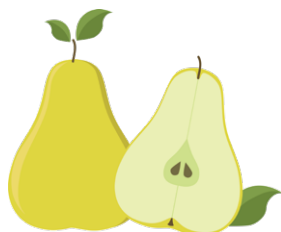
Lightfrisdrank kun je na openen prima ongeveer een week gekoeld bewaren. Het grootste probleem is waarschijnlijk dat de prik verdwijnt. Lightfrisdrank bestaat vooral uit water. Daar zijn een smaakje, zoetstof en koolzuur aan toegevoegd. Geen ideale omgeving voor bijvoorbeeld bacteriën vanwege de hoge zuurgraad en de afwezigheid van suiker. Alleen gisten weten met zo'n product soms nog wel raad. De frisdrank kan dan in het ergste geval troebel worden. Ongevaarlijk, maar niet zo smakelijk. Reguliere frisdrank en frisdrank met toegevoegd

duus maak ik groene smoothies. Die neemt hij wel zonder morren. Ik stop er van alles in, zoals spinazie, broccoli en appel. 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. Zo vul je je maag, zonder dat je veel calorieën binnenkrijgt. Als je van groente 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

Veel op slippers lopen kan bij holvoeten of overgewicht leiden tot een peesplaatontsteking

vruchtensap zijn door de aanwezigheid van suiker wat bederfelijker, maar desondanks ook nog wel een week te bewaren.



Groente & fruit

7 Is een smoothie net zo gezond als groente?

Mijn puberzoon krijg ik maar lastig aan de groente,

het niet veel uit of je groente eet of drinkt. Bedenk wel dat je meer suikers en calorieën binnenkrijgt als je niet alleen groente, maar ook fruit als ingrediënt gebruikt. Bovendien helpt dat niet om aan de smaak van groente te wennen.

8 Is onrijp fruit eten ongezond?

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

Vaak wordt fruit onrijp geplukt, om te voorkomen dat het al

28

botten en 33 gewrichten zitten er in een mensenvoet

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 vruchtgroente. Groene tomaten bevatten tomatine, een stof die in een 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.



Voeten

9 Is het slecht om op slippers te lopen?

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 loop je veel op teenslippers, dan kun je 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 zogenoemde holvoeten of overgewicht leiden tot een peesplaatontsteking. Om dat te voorkomen, is dan eigenlijk continu volledige voetondersteuning nodig.



10 Kun je bij het zwembad voetkwalen oplopen?

Als je in en rond het zwembad op blote voeten loopt, kun je daar dan bijvoorbeeld voetwratzen of voetschimmel van krijgen? 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. Zo'n besmetting vindt inderdaad nogal eens plaats bij zwembaden waar de schimmels op de vloer rond het bad en van de kleed- en douche-ruimtes zitten. Schimmels gedijen meestal goed in een warme en vochtige omgeving. De huid van

de voet wordt zachter door contact met water en chloor. Daardoor wordt de beschermende vetlaag dunner of die verdwijnt helemaal en zal er eerder een infectie optreden. Het is daarvoor niet nodig dat er zichtbare wondjes op de voeten zitten. De schimmels kunnen door microscopisch kleine openingen in de huid binnendringen. Voetwratzen en zwembaden hebben weinig met elkaar te maken. Die besmetting verloopt eerder via huid-op-huid-contact.

In de zon

11 Is een gebruinde huid een teken van genoeg vitamine D?

Kun je vitamine D 'opslaan' in het lichaam? Na een zonnige vakantie 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 je aanmaakt, hangt onder meer af van je leeftijd en de hoeveelheid pigment in je huid. Vrouwen ouder dan 50, mannen ouder dan 70 en mensen met een donkere huidskleur krijgen sowieso het advies om extra vitamine D te slikken. Dat advies geldt ook als je bijvoorbeeld een sluier draagt of dagelijks onvoldoende buiten bent. Hoeveel vitamine D je aanmaakt, is niet af te lezen aan het verkleuren van de huid. En veel zonlicht kan niet leiden tot een overschot aan vitamine D. Het lichaam zorgt voor de balans tussen aanmaak en afbraak van de vitamine. Vitamine D sla je op in je lever en in het vet in je lichaam. Hoelang je met deze voorraad

voort kunt, is lastig te zeggen. Het is wel zo dat in Nederland in de winter de aanmaak van vitamine D via de huid te verwaarlozen is. Dit heeft te maken met de te lage zonkracht.



12 Is mijn buitendouche wel legionellavrij?

Ik heb buiten een zogenoemde zonnedouche. Dat is een staande douche waarbij het water door de zon wordt verwarmd. Is zo'n douche wel legionellavrij? En is de leverancier verantwoordelijk bij een besmetting?

De legionellabacterie groeit in stilstaand of langzaam stromend water van tussen de 20 en 60 °C. Wanneer de zonnedouche wordt gevuld met water (dat al besmet kan zijn) kan een legionella-besmetting ontstaan. Het water staat namelijk stil en de temperatuur is in de zomer al snel boven de 20 °C. Bovendien kan in de waterzak, leiding of slang een zogenoemde biofilm ontstaan waar de bacterie zich in nestelt. Het RIVM waarschuwt ook voor tuinslangen met stilstaand water. In feite werkt een zonnedouche hetzelfde. De leverancier is verantwoordelijk voor een deugdelijk product, maar niet aansprakelijk voor de eventuele gevolgen. Het product wordt niet verkocht als 'legionella-veilig'. ■

Nog veel meer gezondheidsweetjes?

Gezondheid en voeding zijn populaire onderwerpen. Dat zien we ook aan de vele vragen die wij hierover ontvangen. Al ruim 16 jaar beantwoorden we een aantal van die vragen in de rubriek 'Hoe zit dat?' in de Gezondgids. Hieraan werken onder meer apothekers, oogartsen en dermatologen mee, en natuurlijk onze eigen experts. Hun antwoorden op 250 uiteenlopende vragen staan in dit boek. Leden betalen €20 (niet-leden €25). Het e-book kost €13 (voor niet-leden €16,25).

Bestellen kan via consumentenbond.nl/gezondheidsweetjes. De verzending is gratis.



Smaakt dit naar **meer**?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

