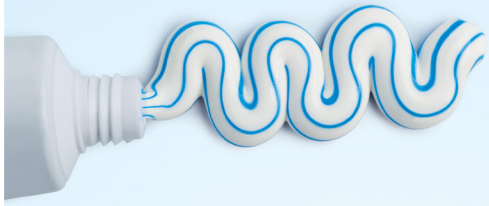
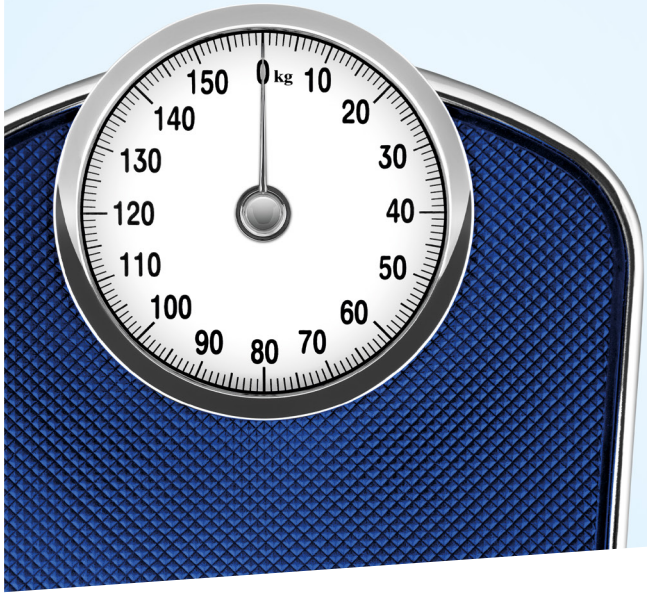
Van allergie tot vaccinatie

101 MYTHES OVER GEZONDHEID





consumentenbond

101 mythes over gezondheid

101 MYTHES OVER GEZONDHEID

consumentenbond

Eerder verschenen in deze reeks:
101 mythes over voeding

1e druk augustus 2019

Copyright 2014 © Verein für Konsumenteninformation, Wenen
Copyright 2019 © Consumentenbond, Den Haag voor deze Nederlandse editie

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden
Inlichtingen Consumentenbond

Vertaling: Vreni van Unen
Eindredactie en samenstelling: Lisa van Rens
Verder werkten mee: Evert van Hardeveld (Consumentenbond), Mediæval Tekst en Vorm, Nijmegen
Grafische verzorging: PUUR Publishers, Utrecht
Foto omslag: iStockphoto

ISBN 978 905951 4430
NUR 440

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 verveelvoudigd en/of openbaar 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 desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

INHOUD

Voorwoord 9
Inleiding 11
ADHD & omega 3-/6-vetzuren 12
Afvallen & cryolipolyse 14
Afvallen & hCG-hormoon 16
Alzheimer & aluminium 18
Alzheimer & koper 20
Amalgaamvullingen & gezondheid 22
Arseen & rijstproducten 24
Artrose & artroscopie 26
Artrose & glucosamine 28
Astma & ionisatoren 30
Baarmoederhalskanker & HPV-vaccinatie 32
Bevolkingsonderzoek & sterfgevallen 34
Bijziendheid & oogtraining 36
Blaasontsteking & cranberry's 38
Blauw licht & slaap 40
BMI & gezond gewicht 42
BMR-vaccin & autisme 44
Boezemfibrilleren & beroerte 46
Borstkanker & deodorant 48
Botox & botulisme 50
Brandend maagzuur & protonpompremmers 52
Brandend maagzuur & zuiveringszout 54
Calciumsupplementen & gezondheid 56
Cellulitis & werkzame middelen 58

Chronische pijn & cannabidiololie 60
Chronische pijn & cupping 62
Chronische pijn & meditatie 64
Cosmetica & hormoonverstorende stoffen 66
Cosmetica & metalen 68
Darmkanker & colonoscopie 70
Depressie & lichttherapie 72
Depressie & sport 74
Diarree & kaneelolie 76
Diarree & probiotica 78
Eczeem & douchen 80
Fibromyalgie & vitamine D 82
Fluoridetandpasta & gezondheidsschade 84
Generieke medicijnen & werkzaamheid 86
Gewrichts- en spierblessures & kinesiotape 88
Griep & griepprik 90
Haaruitval & cafeïneshampoo 92
Hart- en vaatziekten & olijfolie 94
Hart- en vaatziekten & visoliecapsules 96
Hartinfarct & aspirine 98
Hartinfarct & fijnstof 100
Hielspoor & inlegzooltjes 102
Hoesten & tijm 104
Hooikoorts & acupunctuur 106
Huidverjonging & co-enzym Q10 108
Kanker & bètacaroteen 110
Migraine & acupunctuur 112
Migraine & sport 114
Muggenbeten & biergist 116
Ontgiftiging & houtskool 118
Ooginfecties & contactlenzen 120
Overgewicht & slaaptekort 122
Overmatig zweten & talkpoeder 124

Parkinson & muziektherapie 126
Pijn & NSAID's 128
Reuma & leefstijl 130
Reuma & plantenextracten 132
Rimpels & hyaluronzuur 134
Roken & gezondheid 136
Röntgenstralen & vliegen 138
Rugpijn & yoga 140
Slapeloosheid & hop 142
Slapeloosheid & melatonine 144
Slapeloosheid & volle maan 146
Spaarlampen & kwikdampen 148
Spataders & inspuiten 150
Spierkrampen & magnesium 152
Spiermassa opbouwen & elektrische spierstimulatie 154
Spiermassa opbouwen & spierpijn 156
Spiermassa opbouwen & trilplaat 158
Spierzwakte & eiwitten 160
Stress & meditatie 162
Tandgezondheid & olietrekken 164
Trombose & compressiekousen 166
Vaccinatie & bijwerkingen 168
Verkoudheid & antibiotica 170
Verkoudheid & echinacea 172
Verkoudheid & pelargoniumextract 174
Verkoudheid & vitamine C 176
Vitamine D-tekort & supplementen 178
Weekmakers & gezondheid 180
Wintertenen & ochtendurine 182
Wondgenezing & honing 184
Zenuwpijn & chilipeper 186
Zonnedouche & legionellabesmetting 188

VOORWOORD

Waar gezondheid vroeger vooral het domein van een arts was, lijkt nu iedereen expert te zijn. Toen ik bijvoorbeeld een vriendin vertelde dat ik een paar nachten slecht had geslapen, vroeg ze gelijk of ik al melatoninepillen had geprobeerd. Ze had namelijk gehoord dat je daar heerlijk door slaapt. Of toen ik mijn buurvrouw liet weten dat ik last had van een verstopte neus, stond er een dag later een flesje echinacea voor onze deur. Ontzettend lief allemaal, maar of het ook werkt? Dat vind ik een lastige vraag, omdat ik door alle beschikbare informatie de feiten niet altijd meer van de fabels kan scheiden.

Voor het boek dat nu openligt, namen we tientallen mythes over gezondheid onder de loep. Denk hierbij niet alleen aan supplementen, maar ook aan bijvoorbeeld (alternatieve) behandelingen, vaccinaties, beweging en bevolkingsonderzoeken. Zo las ik in dit boek dat er eigenlijk geen betrouwbare wetenschappelijk studies zijn gedaan naar de verjongingseffecten van het co-enzym Q10. Dat vind ik toch fijn om te weten als ik op zoek ben naar een dagcrème.

Wees dus gewaarschuwd als fantastische resultaten worden beloofd. Ook bij gezondheidsclaims die niet in dit boek staan, is het goed kritisch te blijven. Want zoals uit dit boek blijkt, zijn dergelijke claims zelden wetenschappelijk onderbouwd. Ga bij gezondheidsproblemen waar je je zorgen over maakt, het liefst naar je huisarts of klop aan bij je apotheker voor advies over (zelfzorg)middelen.
In de tussentijd prijs ik me gelukkig en gezond, wetende dat de mensen om mij heen het beste met me voorhebben.

Loes Harland
Hoofdredacteur a.i. Gezondgids, Consumentenbond

INLEIDING

Gezondheid is omgeven door talloze mythes. Cranberry's helpen bij een blaasontsteking, oogtraining kan bijziendheid verhelpen, inhoudsstoffen van deodorant kunnen borstkanker veroorzaken en vitamine C beschermt tegen verkoudheid. Sommige ideeën over eten bestaan al zo lang, dat niemand zich afvraagt of ze wel waar zijn.

Van een aantal mythes die in onze jeugd verteld werden, hebben we al afstand genomen. Om sommige dingen moeten we zelfs lachen nu de wetenschap ons ingehaald heeft. Het was echter ook nog nooit zo gemakkelijk om een mythe te creëren als nu. Voor de consument is het vaak bijna onmogelijk waarheid van waanzin te onderscheiden.

Dit boek is samengesteld door wetenschappers van medizin-transparent.at, een project van de Oostenrijkse tak van de stichting Cochrane. Cochrane is een internationaal netwerk van wetenschappers en artsen dat zich ten doel stelt actuele informatie over de effectiviteit van gezondheidszorg te verzamelen. Zo toetsen ze onder andere de wetenschappelijke relevantie van allerlei studies. Voor dit boek hebben ze vele beweringen over voeding onder de loep genomen. Is er wel ondubbelzinnig bewijs voor die stelling? En hoe zit het met de kwaliteit van het onderzoek?
In de vertaling verwijzen we waar relevant ook naar de Nederlandse adviezen van de Gezondheidsraad, het RIVM en andere toonaangevende instanties.
In dit boek worden vele mythes doorgeprikt – hetzij omdat ze nooit echt (goed) onderzocht zijn, hetzij omdat het bewijs voor wat ze claimen hooguit mager is. De uitkomsten zijn soms verrassend.

Meer informatie

Meer informatie over de in dit boek besproken mythes? Op www.gezondgids.nl/gezondheidsmythes staat een uitgebreide literatuurlijst, met daarin per artikel de besproken onderzoeken, artikelen en websites.

ADHD & OMEGA 3-/6-VETZUREN

HELPT HET SLIKKEN VAN OMEGA 3-/6-VETZUREN KINDEREN MET ADHD RUSTIGER TE WORDEN EN ZICH BETER TE CONCENTREREN?

Verschillende studies wijzen erop dat kinderen met ADHD een gebrek aan omega 3- en omega 6-vetzuren hebben. Er zijn geen aanwijzingen dat extra inname van deze vetzuren tot verlichting van ADHD-klachten leidt.

De afkorting ADHD staat voor *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*, oftewel: aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. ADHD kan al op jonge leeftijd worden vastgesteld. ADHD is niet in een laboratorium vast te stellen. Een arts of psycholoog stelt de diagnose aan de hand van verschillende criteria. De belangrijkste symptomen zijn gebrek aan concentratie, impulsief gedrag en erg druk zijn, zowel fysiek (hyperactiviteit) als in het hoofd (geen rust in het hoofd).
De gedragskenmerken zijn niet bij elk kind in gelijke mate voorhanden en kinderen kunnen het gedrag ook om andere redenen vertonen. Dat maakt het lastig de diagnose te stellen. Cijfers zijn moeilijk te geven, omdat ze afhankelijk zijn van de criteria die artsen en psychologen hanteren, maar in Nederland wordt geschat dat 2,9% van de kinderen onder de 18 jaar ADHD heeft, het grootste deel jongens.

Oorzaken
ADHD wordt veroorzaakt door een complex samenspel van genetische, neurobiologische en omgevingsfactoren. Het aandeel van deze factoren kan per kind verschillen. Factoren die een rol kunnen spelen zijn onder andere erfelijke aanleg, een gebrek aan bepaalde boodschapperstoffen in de hersenen, afwijkingen in de hersenstructuren en omgevingsfactoren, zoals blootstelling aan bepaalde stoffen voor de geboorte (nicotine, alcohol), de eetgewoontes van moeder tijdens de zwangerschap, vroeggeboorte of een laag geboortegewicht en vroege traumatische ervaringen.
ADHD is niet te genezen en daarom is behandeling altijd gericht op de sympto-

men. De therapie wordt op het individuele kind afgestemd. Meestal wordt een combinatie van gedragstherapie en medicijnen ingezet. Het bekendste middel is methylfenidaat (Ritalin), een stimulerend middel dat de concentratie verbetert.

Omega 3-/6-tekort

Verschillende onderzoeken wijzen uit dat kinderen met ADHD vaak een gebrek aan omega 3- en 6-vetzuren hebben. Ouders vragen zich daarom af of hun kind niet geholpen kan worden door supplementen met die vetzuren. Omega 3- en omega 6-vetzuren behoren tot de onverzadigde vetzuren. Het lichaam kan ze niet in voldoende mate zelf aanmaken, ze moeten uit de voeding opgenomen worden. Omega 3-vetzuren zitten vooral in vette vis, omega 6-vetzuren zitten in plantaardige oliën.

De werkzaamheid van deze vetzuren bij kinderen met ADHD werd in 13 studies met in totaal iets meer dan 1000 patiënten onderzocht. In vergelijking met kinderen die een placebo kregen, traden er door het innemen van omega 3-/6-vetzuren geen duidelijke verbeteringen op.

Deze resultaten zijn, vooral door het lage aantal deelnemers in de individuele studies, niet zeer bewijskrachtig. In veel gevallen werden ook bepaalde deelresultaten die de werkzaamheid van het middel mogelijk betwistten, niet genoemd. Bovendien werden veel studies door de fabrikanten van de onderzochte supplementen gefinancierd. De op dit moment beschikbare onderzoeksresultaten zijn niet toereikend om te kunnen stellen dat inname van extra omega 3-/6-vetzuren een positief effect op ADHD-klachten bij kinderen heeft.

AFVALLEN & CRYOLIPOLYSE

VERDWIJNT LICHAAMSVET DAADWERKELIJK DOOR CRYOLIPOLYSE?

De werkzaamheid van cryolipolyse is niet wetenschappelijk bewezen.

Het klinkt zo eenvoudig en moeiteloos: je hoeft zadeltassen en buikvet niet meer te lijf te gaan met lichaamsbeweging en gezond eten. Door het lokaal bevriezen van de vetcellen kun je je lichaam een mooiere vorm geven. Het toverwoord voor afslanken is cryolipolyse. Bij deze techniek wordt het huidoppervlak eerst vacuüm gezogen en daarna gekoeld bij temperaturen van -5 tot 5 °C. De instituten die dit aanbieden, beloven dat overtollig vet door de lage temperaturen zo ongeveer wegsmelt.

Koude-panniculitis

Wetenschappers kwamen op dit idee door koude panniculitis. Dit is een vorm van vetweefselontsteking die veroorzaakt wordt door voortdurende blootstelling aan kou. Het komt vooral veel voor bij peuters en kleine kinderen. Er treedt dan een ontsteking van het onderhuidse vet op. Zo'n ontsteking geneest na een paar weken vanzelf, met achterlating van een inzinking of een deukje in de huid.

Twijfelachtige studies

Of het ook helpt om kilo's te laten verdwijnen is echter tot nu toe niet wetenschappelijk bewezen. Studies over dit onderwerp zijn erg gebrekkig. Bij drie studies worden foto's en metingen van de vetplooi voor en na de behandeling getoond. Daarbij werd wel een afslankeffect waargenomen, maar of dat effect na meerdere maanden behandelen inderdaad aan de cryolipolyse toe te schrijven was, kon niet zonder twijfel vastgesteld worden. De auteurs hadden geen controlegroep in de studie meegenomen. Bovendien is niet bekend of de deelnemers daarnaast een dieet gevolgd hadden en veel waren gaan sporten.

Verder treedt bij twee van de drie studies de verdenking op dat de onderzoekers vooringenomen waren. Ze wisten namelijk al vanaf het begin welke foto's voor en welke na de behandeling genomen waren. Bij de derde studie werden om niet nader genoemde redenen slechts de resultaten van zes van de tien deelnemers genoemd. Een ander manco was dat mensen met overgewicht bewust van de studie uitgesloten waren.

Bijwerkingen

Afgezien van de twijfelachtige kwaliteit van de resultaten, kunnen bij cryolipolyse aanzienlijke bijwerkingen optreden. Om te beginnen kan de behandeling heel pijnlijk zijn. Verder blijft de huid nadien vaak lang rood en gevoelloos of juist extra gevoelig, iets wat tot twee maanden aan kan houden. Wetenschappers gaan er bovendien van uit dat lever- en bloedwaarden door het afbreken van de afgestorven vetcellen ongunstig beïnvloed worden. Daardoor zouden de waarden van het HDL-cholesterolgehalte gedurende enkele weken verlaagd kunnen zijn.