

LEES DE GEZONDGIDS
OOK ONLINE
via [consumentenbond.nl/
cb-reader](https://consumentenbond.nl/cb-reader)



VAN DE REDACTIE

Perfectie

Schoonheid zit volgens de Japanse levensvisie wabi-sabi in vergankelijkheid, grilligheid en imperfectie. Volgens deze visie is niets eeuwig, onveranderlijk of volmaakt. Een waarheid als een koe, als je het mij – een Hollandse vrouw uit de polder – vraagt. Maar dat met deze waarheid ook het accepteren van onvolmaaktheid samenhangt, was toch niet helemaal tot me doorgedrongen. Totdat ik het artikel over perfectionisme (vanaf pagina 40) las.

Ik ontkwam niet aan de confrontatie. Want ik vind het best moeilijk om hulp te vragen, houd erg van een opgeruimd huis, wil er niet uitzien als een slons en ruim ook weleens de vaatwasser opnieuw in, nadat mijn lief de keuken heeft opgeruimd. Val ik daarmee in de categorie 'ongezond perfectionisme'?

Toch niet, blijkt als ik verder lees. Want ik geniet van wat ik doe, ben gedisciplineerd, redelijk stressbestendig en kan me behoorlijk goed ontspannen. Wel wordt het voor mij lastig als ik lees dat het niet over het resultaat, maar om de bezigheid zelf zou moeten gaan. Het maken van de Gezondgids doe ik weliswaar met enorm veel plezier, maar dat u het decemберnummer in ons lezersonderzoek waardeert met een 8,3 raakt voor mij toch wel aan perfectie. Dank u wel!

LOES HARLAND
Hoofdredacteur
lharland@consumentenbond.nl



12
*Misverstanden over
keelpijn rechtgezet*



29
*Ondersteun je
weerstand optimaal
met voeding*

Rubrieken

4 Nieuws

Een selectie uit het laatste nieuws over voeding en gezondheid

5 Bijwerkingennieuws

Tea tree-olie en overgevoeligheid

24 Hoe gezond is

Koffie?

43 Hier en daar

Consumentennieuws uit binnen- en buitenland

46 Service

Van de Consumentenbond

47 Media

Boeken, websites en apps over liefde

48 Hoe zit dat?

Antwoord op alledaagse vragen

50 Contact

Lezersreacties

51 Colofon

51 In de pijn



inhoud



KOFFIE

Wat zijn de positieve effecten van koffie op de gezondheid? En geldt dat voor alle koffie?

> pag. 24

Artikelen

- 8 Test maaltijdvervangers**
Om mee af te vallen zijn veel repen en shakes niet zo gezond. Om mee aan te komen enkele wel.
- 12 Keelpijn**
Wat kun je ertegen doen? Enkele misverstanden rechtgezet.
- 14 Uitgesproken**
Hoogleraar Sensoriek Kees de Graaf legt uit waarom het lastig is je eetgedrag aan te passen.
- 26 Last van spierpijn?**
Rust is het beste medicijn.
- 29 Weerstand en voeding**
Drie aandachtspunten om je weerstand met voeding optimaal te ondersteunen.
- 32 Krachttraining**
Roep de teruggang van je spiermassa en -kracht een halt toe. Oefeningen om thuis te doen.
- 36 15 vragen over gluten**
Steeds meer mensen eten glutenvrij. Is dat wel nodig?
- 40 Perfectionisme**
Laat het in je voordeel werken.



Dossier Angina pectoris

- 18 Kort**
Wat is beter, medicijnen of een operatie?
- 19 Achtergrond**
Pijn op de borst heeft vaak geen cardiale oorzaak
- 21 Interview**
Cardioloog Janneke Wittekoek over atypische vrouwenklachten
- 23 Feiten & cijfers**

Een onafhankelijke Consumentenbond

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.

**Consumenten
bond**



inhoud



KOFFIE

Wat zijn de positieve effecten van koffie op de gezondheid? En geldt dat voor alle koffie?

> pag. 24

Artikelen

- 8 Test maaltijdvervangers**
Om mee af te vallen zijn veel repen en shakes niet zo gezond. Om mee aan te komen enkele wel.
- 12 Keelpijn**
Wat kun je ertegen doen? Enkele misverstanden rechtgezet.
- 14 Uitgesproken**
Hoogleraar Sensoriek Kees de Graaf legt uit waarom het lastig is je eetgedrag aan te passen.
- 26 Last van spierpijn?**
Rust is het beste medicijn.
- 29 Weerstand en voeding**
Drie aandachtspunten om je weerstand met voeding optimaal te ondersteunen.
- 32 Krachttraining**
Roep de teruggang van je spiermassa en -kracht een halt toe. Oefeningen om thuis te doen.
- 36 15 vragen over gluten**
Steeds meer mensen eten glutenvrij. Is dat wel nodig?
- 40 Perfectionisme**
Laat het in je voordeel werken.



Dossier Angina pectoris

- 18 Kort**
Wat is beter, medicijnen of een operatie?
- 19 Achtergrond**
Pijn op de borst heeft vaak geen cardiale oorzaak
- 21 Interview**
Cardioloog Janneke Wittekoek over atypische vrouwenklachten
- 23 Feiten & cijfers**

Een onafhankelijke Consumentenbond

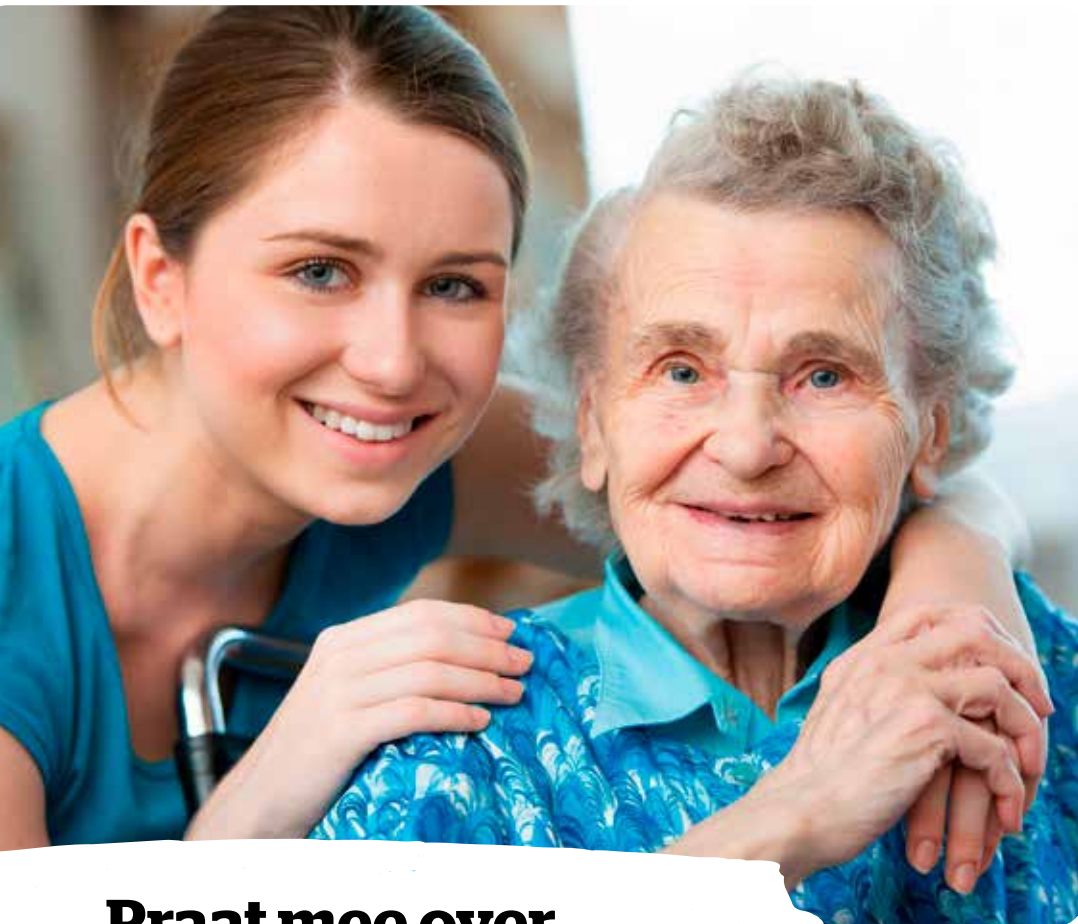
Wij zijn er voor consumenten. En we zijn ván consumenten. Samen maken we kiezen makkelijker, kopen veiliger en markten eerlijker. We bewaken bij alles wat we doen onze objectiviteit en onafhankelijkheid. We laten ons niet beïnvloeden door politieke en commerciële belangen. Het belang van de consument staat bij ons voorop.

**Consumenten
bond**

nieuws

GOED OM TE WETEN

Zie maar eens wijs te worden uit de niet-aflatende stroom nieuwtjes over gezondheid en voeding. De redactie van de Gezondgids geeft een selectie.



Praat mee over ouderenzorg in je regio

Ouderen, zorgprofessionals, wetenschappers en andere betrokkenen kunnen de komende maanden met elkaar discussiëren over de ouderenzorg van de toekomst. De online sessies worden georganiseerd door onder meer het ministerie van Volksgezondheid onder de naam

'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis'. Het doel is om kennis en ervaring uit te wisselen over ouderenzorg in een tijd waarin ouderen langer zelfstandig wonen. De sessies worden per regio gehouden en deelname als particulier kost €19. tinyurl.com/zorgregio

INNOVATIES IN HET VOEDSELSYSTEEM KENNEN OOK NADELEN

Nieuwe technologieën voor voedselproductie en -distributie zijn nodig om de groeiende wereldbevolking te blijven voeden. Maar ze kunnen ook negatieve effecten hebben. Dat concluderen internationale wetenschappers, onder wie onderzoekers van de Wageningen Universiteit. Zij onderzochten de mogelijke effecten van innovaties in het voedselsysteem op de duurzame ontwikkelingsdoelen. Dat zijn 17 door de Verenigde Naties geformuleerde uitdagingen waar de wereld voor staat, waaronder de doelen 'geen armoede', 'geen honger' en 'kwaliteitsonderwijs'.

De onderzoekers stellen dat een innovatie als automatisering weliswaar de kosten van voedselproductie verlaagt en arbeidsomstandigheden verbetert, maar ook meer energie verbruikt en de werkgelegenheid op het platteland verkleint. Dit kan leiden tot armoede en meer sociale ongelijkheid. De onderzoekers pleiten ervoor de effecten van innovaties zorgvuldig in de gaten te houden. tinyurl.com/voedselinnovatie

Kinderen zijn vaak het doelwit van uitgekiende marketing



Voedselabrikanten op de vingers getikt

Ongezonde snacks voor kinderen, met op de verpakking afbeeldingen van kinderidolen, moeten uit de winkel verdwijnen. Dat heeft de Reclame Code Commissie bepaald in een zaak die voedselwaakhond Foodwatch had aangespannen tegen drie fabrikanten. Het gaat onder meer om koekjes, cakejes, toetjes en ijsjes met afbeeldingen van figuren uit Paw Patrol, Frozen en Minions. Supermarkten Albert Heijn, Jumbo en Plus hebben gezegd de producten niet meer te zullen verkopen. Ook de Consumentenbond strijdt al jaren tegen ongezonde kindermarketing, omdat kinderen het doelwit blijven van uitgekiende reclamecampagnes voor ongezonde producten, ondanks beloftes door de levensmiddelenindustrie. tinyurl.com/reclamecode consumentenbond.nl/acties/kindermarketing

Integrale zorg bij boezemfibrilleren

Integrale zorg voor patiënten met boezemfibrilleren, een hartritme stoornis waarbij de hartslag onregelmatig en te hoog is, leidt tot minder sterfte. Dat blijkt uit een Nederlands onderzoek waaraan 26 huisartsenpraktijken en 1240 patiënten meededen.

Ruim 700 patiënten met reguliere zorg werden vergeleken met ruim 500 patiënten die integrale zorg kregen via de huisarts. Deze integrale zorg bestond uit kwartaalcontroles door een gespecialiseerde verpleegkundige. Die vroeg ook naar andere klachten en leefstijl, hield het medicijngebruik in de gaten en mat de stollingswaarde van het bloed. De verpleegkundige werkte nauw samen met cardiologen en trombose-diensten. In de twee jaar van deze studie bleek de integrale zorg te resulteren in 45% minder sterfte. tinyurl.com/zorgintegraal



56% van de Nederlanders wil dat het aanbod in de supermarkt gezonder wordt, blijkt uit ons onderzoek

BRON: CONSUMENTENBOND.NL/NIEUWS



BIJWERKINGEN NIEUWS

Tea tree-olie en overgevoeligheid

Tea tree-olie is een etherische olie, die onder meer wordt gebruikt om kalknagels en hoofdluis te behandelen. De olie is zonder recept verkrijgbaar bij de drogist en apotheek. Soms veroorzaakt tea tree-olie overgevoeligheidsreacties en irritatie. Denk hierbij aan netelroos, blaasjes of vochtophoping. Vaak is dit te voorkomen door lage(re) concentraties van de olie te gebruiken, bijvoorbeeld door die te verdunnen. Een allergische reactie kan komen door oxidatievorming als de olie wordt blootgesteld aan licht en/of lucht.

Om de kans op bijwerkingen zo klein mogelijk te houden kun je de olie beter niet binnenkrijgen en uitwendig alleen verdund aanbrengen. Gebruik verder alleen olie die volgens voorschrift is bewaard, oftewel in de originele verpakking op een donkere en droge plek. En doe eerst een kleine huidtest waarbij je enkele druppels een paar uur laat inwerken op de rug van je hand. Dan weet je hoe je huid reageert op de olie.

**Wil je een bijwerking melden?
Ga naar mijnbijwerking.nl**



PROBIOTICA LEIDEN NIET TOT AFNAME ANTIBIOTICA

Een dagelijkse dosis probiotica leidt er niet toe dat ouderen minder snel antibiotica nodig hebben. Dat blijkt uit een Britse studie waaraan 195 Britse verpleeghuisbewoners van gemiddeld 85 jaar meededen. Gedurende een jaar kreeg de helft dagelijks een capsule met een mix van twee probiotica. De andere helft kreeg een capsule zonder werkzame stoffen (een placebo). Aan het eind van de studie hadden beide groepen ongeveer even vaak antibiotica nodig gehad en waren er nagenoeg evenveel ziekenhuisopnames en overlijdens.

Probiotica zijn levende micro-organismen die mogelijk een gunstig effect hebben op de samenstelling van darmbacteriën. Daarvoor is in veel gevallen nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs. Met uitzondering van de werking bij bepaalde aandoeningen zoals het prikkelbaredarmsyndroom en bij diarree na het gebruik van antibiotica.

tinyurl.com/probiotica

Het meest misleidende voedingsproduct krijgt een gouden windei



Gouden Windei 2020 voor Nutella Cups

Het broodbeleg Nutella Cups, dat per verpakking zes plastic kuipjes met hazelnootpasta bevat, heeft het Gouden Windei gewonnen. Dat is een prijs van de organisatie Foodwatch voor het meest misleidende voedingsproduct van het jaar. Zo'n 10.000 Nederlanders brachten hun stem uit en Nutella Cups kreeg 33% van de stemmen. De portieverpakkingen zijn volgens de stemmers naar verhouding erg duur en zorgen voor onnodig plastic. Fabrikant Ferrero heeft geweigerd de prijs in ontvangst te nemen.

Op plaats twee eindigde Appelsientje Vers Geperst met 31% van de stemmen. Dit sinaasappelsap is niet versgeperst, maar is houdbaar sap uit concentraat. De derde prijs ging naar Be-Kind Protein, een op het oog gezonde reep waar veel suiker en vet in zit.

tinyurl.com/goudenwindei

Elektrische schokjes verminderen tinnitusklachten

Een apparaat dat kleine elektrische prikkels geeft en tegelijkertijd geluiden laat horen, vermindert klachten bij tinnitus (oorsuizen). Dat blijkt uit een lers-Duitse wetenschappelijke studie waaraan ruim 300 tinnituspatiënten meededen. Het toestel bestaat uit een bedieningsapparaat, een koptelefoon en een plaatje dat in de mond wordt gedaan en de tong kleine elektrische schokjes geeft.

Deelnemers aan de studie gebruikten het toestel 60 minuten per dag, 12 weken lang. Zo'n 80% van hen had minder last van de tinnitus en de gevolgen ervan voor bijvoorbeeld slaap, emoties en vermoeidheid. Ook een jaar na de behandelingen waren de verbeteringen nog merkbaar. tinyurl.com/schokjes





INVLOED LOCKDOWN OP MENTAAL WELZIJN

Wat is de invloed van de coronapandemie op je mentale gezondheid en is de impact groter als je al last had van depressie, angsten of andere psychiatrische klachten? Bij het Amsterdam UMC liep vóór de corona-uitbraak al een studie naar de mentale gezondheid van Nederlanders. Van hen hadden 1181 personen eerder last van depressie, angsten of dwangstoornissen en 336 niet. Dezelfde groep deelnemers is tijdens de eerste lockdown opnieuw ondervraagd.

Gevoelens van angst, depressie, bezorgdheid en eenzaamheid bleken te zijn toegenomen. Vooral bij de groep die eerder geen psychiatrische klachten had. Bij degenen die dergelijke klachten wel eerder hadden, waren die gevoelens verrassend genoeg juist licht afgenomen. Mogelijk bracht de lockdown hen de rust en regelmaat waar zij meer dan gemiddeld behoefte aan hebben, zeggen de onderzoekers.

tinyurl.com/lockdownmentaal

40% van 14 ziekteverwekkers infecteert onze maag of darmen via voedsel

BRON: [TINYURL.COM/VIAVOEDSELOVERDRAAGBAAR](https://tinyurl.com/viavoedseloverdraagbaar)

Griep vergeleken met covid-19

In de discussie over hoe gevaarlijk covid-19 is, hoor je vaak het argument dat er jaarlijks ook veel overlijdens zijn als gevolg van de griep. Die informatie komt veelal van bronnen met verschillende onderzoeksmethoden, waardoor het lastig vergelijken is.

Om toch een betrouwbare vergelijking te maken, gebruikten onderzoekers gegevens van het zorgsysteem van het Amerikaanse ministerie van Veteranenzaken. Ze vergeleken de gegevens van 3641 veteranen die tussen februari en juni 2020 in het ziekenhuis waren opgenomen met covid-19 met 12.676 veteranen die in de periode 2017 - 2019 waren opgenomen met de griep. De onderzoekers berekenden dat per 100 patiënten er 1 overleed aan de griep en 15 tot 19 aan covid. De onderzoekers wijzen erop dat de veteranen vooral witte mannen van 75 jaar of ouder waren en dat de conclusies niet zonder meer voor andere bevolkingsgroepen gelden.

tinyurl.com/griepcovid

GRATIS NIEUWSBRIEF

Prijs zegt weinig

Meer dan 22.500 geïnteresseerden krijgen elke maand de Gezondgids Nieuwsbrief in hun mailbox. In de laatste Nieuwsbrief stonden onder meer de volgende onderwerpen:

- Welke tandpasta komt als beste uit onze test? Laat je niet leiden door de prijs. Die zegt weinig.

- Albert Heijn is - mede dankzij de Consumentenbond - gestopt met de verkoop van medicijnen die alleen verkocht mogen worden in een apotheek of drogisterij. Denk hierbij aan diclofenac en naproxen.
- Uit onze test van 19 soorten paddenstoelensoep blijkt dat er weinig paddenstoelen in zitten. Welke is het gezondst?

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

