

# Pas op: gezond!

Marie Prins

**Simone von Laffert en Monika Schiffer, *Vorsicht gesund!***

*Orientierung im Gesundheitsdschungel.*

Piper München, 2004, 245 blz. ISBN 3-492-24136-0, € 8,90

Op de gekste plaatsen, van natuurvoedingswinkel tot en met benzinstation zijn er tegenwoordig allerlei eet- en drinkwaren te koop die er voor moeten zorgen dat mensen die oud worden, mooi, gezond en helder van geest blijven. Degenen die hun ouderdom vergezeld zien gaan van ziekten en gebreken weten kennelijk niets af van vitaminen, mineralen, hormonen en van allerlei wondermiddelen, variërend van aloë vera en appelazijn tot en met zink. Of die middelen wel allemaal zo gezond zijn vragen Simone von Laffert en Monika Schiffer zich af in het boekje *Vorsicht gesund!* Ooit was de term 'gezond' synoniem met niet ziek zijn, maar in de loop van de jaren is de betekenis van dat woord steeds meer verschoven naar 'welbevinden', naar *wellness*. Men streeft ernaar om, tot op hoge leeftijd, mooier, gelukkiger en schranderder te zijn. Voedingssupplementen of voeding die van al die voornoemde stoffen voorzien, moeten dat streven realiseren. De scheiding tussen voeding en medicijn wordt diffuser. Apotheken worden steeds meer tot *wellnesscentra*, waar de verkoop van geneesmiddelen op recept van een arts nog maar bijzaak is. Kruidenmiddelen, voedingssupplementen, acupunctuur, homeopathie, dieetadviezen, massage, fitnessapparatuur, noem het maar op, het is allemaal te vinden in deze *wellness-paleizen*. De klanten zijn geen patiënten maar gezonde mensen. Uitgekiende reclame- en marketingcampagnes zorgen voor steeds meer afnemers. Het boek besteedt aandacht aan de uitgebreide en zo op het oog strenge Duitse wetten die beogen de reclame voor al die middelen binnen de perken te houden. Maar zoals Dr. Krista Federspiel en ik al in de *Skeptiker* van juni 2001 hebben aangetoond, verschilt de praktijk in Duitsland weinig van die in Nederland, dat een uiterst losse, zelfregulerende aanpak kent. Medicijnen worden life-style pillen, zoals Viagra. In Duitsland is dit middel voorgeschreven aan ongeveer 100.000 mannen. Het aantal werkelijke gebruikers is, naar schatting, 7.000.000, dankzij o.m. het Internet. Daarnaast zijn er nog tal van andere

pillen en poeders op de markt zoals de slankmaker Reductil (= subitramine, oorspronkelijk een antidepressivum), Xenical om slank te blijven en een middel tegen Alzheimer om vlotter te kunnen denken. Over de bijverschijnselen van al dit fraais, waarvoor niet voor niets een recept van een arts is vereist, hoor je in de reclame niets. De handel is trouwens geheel illegaal. Het boek beschrijft de verwachte werking bij gezonde mensen, maar niet die bij zieke en vermeldt verder de verwachte, of vaker nog, de al bekende bijwerkingen. *Anti-aging* middelen worden minder vaak illegaal verkocht, al was het maar omdat ze nogal eens worden voorgeschreven door lieden die in Duitsland Prof. Dr. voor hun naam mogen zetten, zoals die ook in Nederland te vinden zijn. Niet dat dit betekent dat die middelen ook werkzaam zijn. Middelen die de veroudering tegengaan zijn tot nu toe nog niet bekend. Van anti-oxidanten, hormonen, DHEA enzovoort, is nog steeds niet bewezen dat ze werken, maar wel dat bij gebruik ervan nare bijverschijnselen optreden. Verrassend voor een Duits boek is dat ook de plantenmiddelen, 'het zachte gevaar', er niet al te best vanaf komen, aangezien onze oosterburen, nog meer dan in Nederland het geval is, geloven in de werkzaamheid van plantenmiddelen (voor registratie hoeft de werkzaamheid niet wetenschappelijk aangetoond te worden, de veiligheid echter wel). Versterkt Echinacea het immuunsysteem? Daar is geen enkel bewijs voor, en daarom moet het middel ook niet worden gebruikt bij auto-immuun ziekten. Waarom iemand wilgenbast zou willen slikken zo lang er aspirine beschikbaar is, ontgaat mij ten enenmale. Aromatherapie wordt gewoon reukverontreiniging genoemd en kan voor kleine kinderen en voor mensen met allergieën zelfs gevaarlijk zijn. Zelfs echt 'gezond' voedsel wordt onder de loep genomen. Wat eigenlijk vanzelfsprekend zou moeten zijn, maar wat al te vaak wordt vergeten of verzwegen, is dat of voedsel wel of niet gezond is onder meer afhankelijk van leeftijd, lichaamsbouw, beroep, klimaat (tenminste voor mensen die buiten wer-

ken), gezondheidstoestand etc. Ook van de wisselwerking tussen de verschillende stoffen in de voeding is nog zo goed als niets bekend. Vitaminen en mineralen worden ook bekeken. Dat te veel vitamines slikken niet bepaald goed is, mag ondertussen wel algemeen bekend worden verondersteld, al was het maar door het artikel in *The Lancet* van 2 oktober 2004. Grootgebruikers gaan gauwer dood. En grootgebruikers komen juist uit de inkomens- en opleidingsklassen die normaal gesproken juist langer leven dan gemiddeld. Ten slotte passen er nog allerhande geheimzinnige middelen uit het oude Europa, uit het rijk van de Maya's en de Inca's, uit het keizerlijke China en uit Tahiti en andere eilanden in de Grote Oceaan de revue.

De tweede helft van het boek bespreekt de individuele producten met hun voor- en nadelen. Wie in het eerste deel dacht dat daar wat te luchtig overheen was gegaan, komt hier aan

zijn trekken. De positieve aspecten van kruiden worden te optimistisch weergegeven, maar daar staat weer de beschrijving van de bijverschijnselen tegenover. Wat helaas ontbreekt zijn literatuurverwijzingen. Ook is het boek niet helemaal foutloos: aloë vera wordt een cactusachtige struik genoemd. Het is echter een leliesoort en geen struik. De werking is wél juist weergegeven. De ene schrijfster is voedselscheikundige, de andere socioloog/ psycholoog, die als journaliste uitgebreid over voedsel en medicijnen heeft geschreven. Uit de tekst blijkt dat ze diverse deskundigen hebben geraadpleegd. Als een luchtig, sarcastisch boekje voor de (toch wel ietwat beter opgeleide) leek over allerlei 'gezonde' producten die men ons tegenwoordig wil aansmeren, is *Vorsicht gesund!* buitengewoon nuttig en ook nog leuk om te lezen. ●

1 K. Federspeil, M.P.Prins: *Schlank im Schlaf*, Skeptiker, 2000, nr.2, blz. 72 – 75.

## ● Correspondentie ●

**22 september, 2004**

*Geachte heer/mevrouw,*

Sinds kort ben ik lid van de vereniging en lees ik het tijdschrift. Met de inhoud hiervan ben ik het grotendeels eens en de activiteiten van de vereniging ondersteun ik van harte. In het laatste nummer (jaargang 115, 3) staat op bladzijde 26 echter een fout. Onder het kopje 'waarschuwing overdosis vitamines en mineralen' wordt het slikken van hoge doses vitamines en mineralen afgeraden. Generalisaties zijn gevaarlijk want dit is niet altijd waar. Als oogarts waarschuw ik mijn patiënten natuurlijk al jaren voor de zinloosheid van voedingssupplementen bij oogandoeningen. Met name voor droge maculadegeneratie, een onbehandelbare oogziekte die bij 5-10% van alle ouderen voorkomt, worden talloze verschillende tabletjes en druppels aanbevolen. Sinds enkele jaren is echter bekend dat een combinatie van megadoses (10x de ADH!) vit. C + E + bètacaroteen + zink + koper bij sommige patiënten met droge maculadegeneratie een beschermend effect kan hebben. Dit is wetenschappelijk bewezen (<http://www.nei.nih.gov/amd/index.asp>). Helaas wordt deze studie ook door veel kwakzalvers aangegrepen om te betogen dat hun eigen middeltjes dan ook wel zullen werken, maar dat het alleen nog niet is bewezen. Ik adviseer mijn patiënten nu het voedingssupplement uit deze studie (en alleen bij die patiënten

die er volgens deze studie baat bij zouden kunnen hebben). De moraal: vermijd generalisaties.

*Met vriendelijke groet,  
dr. A.P.A. Beers, oogarts*

**27 oktober, 2004**

*Geachte dames en/of heren van de Consumentenbond en Zorgverzekeraars Nederland,*

Namens de Vereniging tegen de Kwakzalverij schrijf ik U deze brief om U te wijzen op Uw falende beleid inzake de kwaliteitscontrole van de Alternatieve Geneeswijzen. De Consumentenbond beoordeelt jaarlijks talloze alternatieve behandelwijzen aan de hand van de randvoorwaarden zoals praktijkvoering en klachtenregeling en dergelijke. De inhoudelijke kant van de aangeboden behandeling wordt -wijsheids- halve? - niet beoordeeld. De zorgverzekeraars gaan over tot vergoeding van de behandeling als het 'rapportcijfer' van de Consumentenbond voldoende is. Wij weten niet waar de grens tussen voldoende en onvoldoende ligt. Dat deze koppeling tot vergoeding van ridicule en gevaarlijke behandelingen leidt is op 18/10/04 aangetoond door TROS-Radar in het programma 'Seksueel getinte therapie'. Naar aanleiding van klachten werd een medewerker van het programma met een candid camera naar een ASR-therapeute gestuurd. ASR staat