

Eiwitnorm is gelijk voor alle volwassenen

De Gezondheidsraad heeft nieuwe normen gepubliceerd voor de inname van eiwitten. Daarbij gelden voor 60-plussers dezelfde normen als voor andere volwassenen. De Gezondheidsraad deed onderzoek naar de behoefte en de aanbevolen hoeveelheid eiwit voor (gezonde) ouderen, omdat daar wetenschappelijk discussie over bestaat. Ook hanteren sommige Europese landen voor ouderen een hogere norm.

De aanbevolen hoeveelheid eiwitten voor volwassen mannen ligt rond 62 gram per dag, voor vrouwen is dat 52 gram. Eiwit zit vooral in vis, peulvruchten, vlees, ei, zuivel en noten. Zo bevat 50 gram vis gemiddeld 10 gram eiwitten, een portie magere kwark zo'n 14 gram eiwitten en een gekookt ei ongeveer 7 gram.

tinyurl.com/eiwit60



99% van de onderzochte viswinkels en viskramen houdt zich niet aan de etiketteringsregels



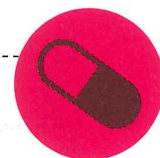
Drink liever niet uit een beker gemaakt van bamboe

Bamboeservies geeft schadelijke stof af

Vermijd het gebruik van kommen, borden en bekers gemaakt van bamboe of mais. Dat adviseert de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA). Uit onderzoek van de NVWA is gebleken dat zulk servies te veel formaldehyde kan afgeven. Die stof kan maagirritatie en maagzweren veroorzaken.

Veel lichtgewicht servies wordt als 'bamboe' of 'mais' verkocht, terwijl de basis bestaat uit melamine. Het toevoegen van bamboe daaraan is verboden, omdat daardoor makkelijker formaldehyde wordt afgegeven. Servies van melamine met bamboe of mais is mat en er zijn vaak vezels te zien. Er bestaat ook kinderservies gemaakt van alleen melamine. Volgens de NVWA is dat veilig, behalve voor warm eten en drinken voor kinderen tot drie jaar.

tinyurl.com/bamboeservies



BIJWERKINGEN NIEUWS

Sint-janskruid en andere medicijnen

Sint-janskruid is een kruid met gele bloemen. Sommige medicijnen met sint-janskruid zijn geregistreerd als officieel geneesmiddel en verkrijgbaar bij de apotheek. Andere middelen, de supplementen met dit kruid, zijn niet geregistreerd en te koop bij de drogist. Deze kruidensupplementen worden gebruikt bij klachten van depressie. De niet-geregistreerde middelen kunnen dezelfde bijwerkingen en wisselwerkingen met andere medicijnen geven als de geregistreerde geneesmiddelen.

In de bijsluiter van het officiële geneesmiddel staan bijwerkingen van vermoeidheid en maagdarmklachten. Ook staat daar (en op apotheek.nl) een lange lijst met medicijnen die je niet samen met sint-janskruid mag gebruiken. De werking van die medicijnen neemt dan namelijk af. Denk aan antistollingsmedicijnen, cholesterolverlagers en maagzuurremmers. Gelijktijdig gebruik van andere geneesmiddelen bij depressie kan verder leiden tot een teveel aan serotonine, een signaalstof in de hersenen. Symptomen van dit serotoninesyndroom zijn misselijkheid, koorts, hartkloppingen, angst en verwardheid.

Gebruik sint-janskruid nooit zonder overleg met je apotheker of arts, zeker niet als je ook andere geneesmiddelen gebruikt.

Wil je een bijwerking melden? Ga naar mijnbijwerking.nl