



## Keer Diabetes 2 Om erkend als behandeling

De leefstijlbehandeling Keer Diabetes 2 Om is door de Europese Commissie (EC) erkend als behandeling bij diabetes type 2. Het programma helpt deelnemers minder diabetesmedicijnen te gebruiken en hun bloedwaarden te verbeteren. Dat gebeurt met voeding, beweging, ontspanning en slaap. Van de tien deelnemers komen er drie van de medicijnen af.

De EC bestempelt de behandeling van de stichting Voeding Leeft als 'best practice'. Dat betekent dat deze als voorbeeld kan dienen om de volksgezondheid te bevorderen. Daarnaast heeft de EC geld beschikbaar gesteld om het programma in andere Europese landen aan te bieden. [tinyurl.com/eckd2o](http://tinyurl.com/eckd2o)

## Geen enkele hoeveelheid suiker is veilig

Hoe meer suiker je binnenkrijgt, hoe groter de kans op gezondheidsproblemen zoals overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Er bestaat geen grens van suikerinname waaronder geen of verwaarloosbare gezondheidsrisico's zijn. Dat zegt de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (Efsa) na het bestuderen van 30.000 wetenschappelijke publicaties. De onderzoekers van de Efsa adviseren daarom zo min mogelijk suiker binnen te krijgen. Omdat fruit, groenten en zuivel van nature al suiker bevatten, is het belangrijk om daarnaast zo min mogelijk toegevoegde suikers te consumeren.

[tinyurl.com/efsasuiker](http://tinyurl.com/efsasuiker)



*15% van de Nederlanders zegt in coronatijd meer te zijn gaan bewegen*

BRON: [TINYURL.COM/RIVM-BEWEGING](http://TINYURL.COM/RIVM-BEWEGING)



### BIJWERKINGEN NIEUWS

## Iberogast en leverschade

Al lijken ze onschuldig, kruidenmiddelen en natuurgeneesmiddelen kunnen bijwerkingen hebben. Iberogast is zo'n kruidenmiddel. Je kunt het zonder recept kopen. Het wordt gebruikt bij onder andere maagklachten zoals een opgeblazen gevoel, misselijkheid en krampen.

Er zitten vloeibare extracten in van verschillende planten: kamillebloem, bittere scheefbloem, pepermuntblad, zoethoutwortel, stinkende gouwe, citroenmelisseblad, grote engelwortel, karwijzaad en zaad van de mariadistel. Van stinkende gouwe is bekend dat het mogelijk tot leverbeschadiging leidt.

Bijwerkingencentrum Lareb ontving een melding van ernstige leverschade na het gebruik van Iberogast. In Duitsland zijn meerdere gevallen van leverschade gemeld.

Mocht je bij gebruik van kruidenmiddelen last krijgen van bijwerkingen, bespreek ze dan met je huisarts of apotheker.

Wil je een bijwerking melden?  
Ga naar [mijnbijwerking.nl](http://mijnbijwerking.nl)