



Rinske van den Barg

Nienke van der Putten

Rianne Boot

Hetty Crèvecoeur

Merel van Veen

Michelle Haaksman

PANEL

Menstruatie

Wanneer ik ongesteld moet worden ben ik van tevoren zo chagrijnig. Ook doen mijn borsten pijn en ben ik hondsmoe. Kunnen supplementen helpen?

Hetty Crèvecoeur, gezondheidsdeskundige:

“Het premenstrueel syndroom kan veel klachten geven, van prikkelbaarheid, een opgeblazen gevoel en pijnlijke borsten tot somberheid. Het uit zich in de 3e week van de menstruatiecyclus en verdwijnt tijdens de menstruatie als sneeuw voor de zon. Eet in de week voor je menstruatie weinig zout en laat suiker, alcohol en bewerkte voedingsmiddelen staan. Kies voor volop goede vetten uit ongebrande noten, vette vis en avocado's. Verder kan teunisbloemolie de hormoonhuishouding rondom de menstruatiecyclus reguleren en daardoor goede effecten geven bij PMS. Gebruik daarvoor een dosering van 500 mg per dag en neem daarnaast ook extra vitamine E in.”

Magnetron

Kan ik kanker krijgen door mijn eten in de magnetron op te warmen?

Merel van Veen, diëtist en voedingswetenschapper bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds:

“Er is geen wetenschappelijk bewijs dat aantoonde dat het eten van voedsel bereid uit de magnetron de kans op kanker vergroot. Bij het verwarmen van voedsel in de magnetron worden geen nieuwe stoffen gevormd. Door het verwarmen kan er wel wat water vrijkomen of verdampen, waardoor je eten een beetje uitdroogt als je het niet afdekt. Hierdoor lijkt de structuur anders, maar deze verandering heeft geen invloed op de kans op het krijgen van kanker. Je kunt je magnetron dus zonder risico op kanker gebruiken voor het ontdooien, verwarmen of bereiden van voedsel. Wel is het bij kant-en-klaarmaaltijden die je in de magnetron moet bereiden goed om te letten op de hoeveelheid zout en vet. Het eten van te veel zout en vet kan namelijk de kans op kanker vergroten.”

Pijn aan de slokdarm

Ik slik het antistollingsmiddel dabigatran. Kan ik hierdoor last krijgen van mijn slokdarm?

Michelle Haaksman, farmakundige bij Bijwerkingencentrum

Lareb: “Ja, dit is goed mogelijk. Denk hierbij aan pijn aan de slokdarm, een slokdarmontsteking of een zweer in de slokdarm. De klachten worden mogelijk veroorzaakt door een bepaalde hulpstof in het medicijn. De tip is om het medicijn met veel water in te nemen en daarna 30 minuten lang rechtop te blijven staan of zitten. Op dit moment staat het nog niet duidelijk in de bijsluiter. Pradaxa® is de merknaam van het medicijnstofje dabigatran. Dabigatran is een medicijn dat ervoor zorgt dat bloed minder makkelijk samenklontert, waardoor er minders kans is op bloedstolsels.”

Meer weten? npninfo.nl • hartstichting.nl

• dbzfysio.nl • hettycrevecoeur.nl • wkof.nl

• voedingenkankerinfo.nl • mijnbijwerking.nl