

Lekker eten ondanks smaakverlies

Kok Michael van 't Hoff ontwikkelde een app voor mensen die last hebben van smaakverlies door ziekte, covid-19, ouderdom of een medische behandeling. Met de app krijg je tips om je eten aan te passen en er meer van te genieten. De app, Smaakpupil, geeft op basis van een persoonlijk profiel tips over mogelijke toevoegingen aan de maaltijd. Hiermee kun je de smaak, geur of structuur van je eten beïnvloeden.

Van 't Hoff werkte eerder als kok op de afdeling oncologie van het Ikazia Ziekenhuis in Rotterdam. Lees meer over smaak in het interview met Peter Klosse vanaf pagina 14.



Minder zout, suiker en vet

Fabrikanten gaan minder suiker, zout en verzadigd vet verwerken in hun voedingsmiddelen. Dat heeft de overheid met ze afgesproken in de Nationale Aanpak Productverbetering. Bewerkte voeding bevat vaak te veel van deze voedingsstoffen.

Het RIVM heeft voor elke productgroep (zoals graanproducten, sauzen en zoetwaren) en per voedingsstof bepaald wanneer de hoeveelheid in de categorie laag, midden of hoog valt. In 2030 moet per productgroep de helft van de producten in de categorie laag vallen en maximaal 10% in de slechtste categorie (hoog). Zo moet het voor consumenten makkelijker worden gezonder te eten.

De Consumentenbond heeft, samen met onder meer de Alliantie Voeding voor de Gezonde Generatie, kritisch op de aanpak gereageerd richting de Tweede Kamercommissie van VWS. We vinden de plannen niet ambitieus genoeg.



Bijwerkingennieuws

Probleem met oogdruppels

Deze keer beschrijven we geen bijwerking, maar een praktisch probleem dat redelijk makkelijk is op te lossen. Het gaat om oogdruppels van het merk Nevanac. Die worden voorgeschreven na een staaroperatie. De druppels zijn lastig uit het flesje te krijgen. Bijwerkingencentrum Lareb ontving hier meldingen over. De vloeistof is dik en stroperig. Door het stugge flesje heb je flinke knijpkracht nodig om de druppels eruit te krijgen.

De werkzame stof nepafenac werkt pijnstillend en ontstekingsremmend. Er zijn twee sterktes, 1 mg/ml en 3 mg/ml, met elk een gebruiksaanwijzing. Lees voor het druppelen de gebruiksinstructies. Lukt het niet om de druppels uit het flesje te krijgen? Vraag dan hulp aan een huisgenoot, of advies van de apotheker. Of gebruik een hulpmiddel (zoals een druppelbril) om het oog open te houden, de hand stil te houden en het druppelflesje juist te richten. Ook zijn er middelen die grip en knijpkracht geven. Vraag ernaar in de apotheek.

Wil je een bijwerking melden?
Ga naar mijnbijwerking.nl

Het Novavax-vaccin beschermt voor 60-90% tegen ziekte door het coronavirus

Bron: Rijksoverheid