



Vegetarisch eten in de zorg

De Vegetariërsbond is een petitie gestart om het recht op vegetarisch eten in zorginstellingen af te dwingen bij de minister van Volksgezondheid en het College van Zorgverzekeraars. De bond zegt steeds vaker klachten te ontvangen van mensen die in een ziekenhuis of verzorgingshuis geen volwaardige vegetarische maaltijd kunnen krijgen.

In veel zorginstellingen is vegetarisch eten een luxe waarvoor je extra moet betalen. Gezien de huidige kennis over de nadelen van vlees eten voor gezondheid, milieu en dierenwelzijn vindt de Vegetariërsbond dat onbegrijpelijk. De bond pleit voor verse en gevarieerde vegetarische of veganistische maaltijden voor iedereen in een zorginstelling.

Verjongingskuur bij muizen werkt

Het is onderzoekers van het Salk-onderzoeksinstituut in Californië gelukt om het verouderingsproces in de lichaamscellen van muizen terug te draaien. Voor het onderzoek, gepubliceerd in Nature, behandelden de wetenschappers muizen met zogeheten RNA-moleculen. Deze passen het DNA-patroon in verouderde cellen aan en 'resetten' zo de cellen. De behandeling had vooral effect op de huid en de nieren van de muizen. Na drie maanden was er effect te zien van de verjongingskuur.

De onderzoekers benadrukken dat er nog veel onderzoek nodig is om te komen tot een verjongingstherapie die voor mensen effectief en veilig zou kunnen zijn.



Dankzij 80.000 meldingen in 10 jaar tijd is nu bekend dat je in Drenthe de meeste kans loopt op een tekenbeet

Bron: RIVM



Bijwerkingennieuws

Droge mond door medicijnen

Verschillende medicijnen kunnen een droge mond veroorzaken, al dan niet door een verminderde speekselaanmaak. De medicijnen die een droge mond kunnen veroorzaken zijn: hooikoortsmedicijnen, ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's), maagzuurremmers, antibiotica, antidepressiva en medicijnen bij een hoge bloeddruk. Een droge mond als bijwerking kan vooral ontstaan als je meerdere medicijnen tegelijk gebruikt.

Te weinig speeksel kan ook leiden tot andere vervelende klachten. Denk aan moeite met slikken en praten, ophoping van etensresten in het gebit en een slechte adem. Ernstigere klachten zijn een schimmelinfectie in de mond en gaatjes in of slijtage van het gebit.

Je kunt een droge mond verminderen door ergens op te zuigen, licht zuur voedsel te nemen of regelmatig slokjes water te drinken. Ook kun je kunstspeeksel in de vorm van een mondspray of mondgel gebruiken. Deze zijn te koop bij de drogist en de apotheek. Voorbeelden zijn de producten van Dentaïd Xeros, Gum Hydral en Bloextra.

Bespreek de bijwerkingen met je huisarts en ga bij ernstige klachten ook naar je tandarts om schade aan je mond en gebit te voorkomen.

Wil je een bijwerking melden?
Ga naar mijnbijwerking.nl