12 Trimestrieel
April - Juni 2013

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

WEDSTRIJD
5x40€ aankoop-bons geldig in de Sofiadis Apotheken
Blz. 31



Focus op CARDIOVASCULAIRE ZIEKTEN

Sexualiteit · Ons seksleven is in slaapstand?
Geneesmiddelen · Surf niet met uw gezondheid
Op vakantie met de baby · Vliegtuig of wagen?



SOFIADIS Mag !



Publicatie van SOFIADIS cvba,
Drukpersstraat 4
1000 Brussel
Tel : 02 227 11 71
Fax : 02 218 31 41
Mail : info@sofiadis.be
Web: www.sofiadis.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
J-B. Van Hamme

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Chauvaux Anne, Delrez Philippe, Grégoire Jean-Baptiste, Hellemans Marco, Persu Alexandre, Philippart Barbara.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 28.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!: info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Wat een winter, nietwaar? En ook al is hij nog niet helemaal achter de rug, toch is het nu al tijd om te denken aan uw lenteschoonmaak.

In deze editie vindt u enkele tips en trucs terug om genietend door het leven te gaan. Teveel mensen denken echter nog te vaak dat ze immuun zijn voor bepaalde ziekten.

De beste aan te nemen houding blijft preventie, zo hoeft u achteraf ook niet te genezen.
Of het nu op het vlak van de voeding of de levensstijl is, we hebben allemaal wel een gewoonte die we makkelijk kunnen aanpassen om ons beter in ons lichaam te voelen.

De 305 Sofiadis-apotheken staan tot uw dienst en proberen u zo goed mogelijk bij te staan. Aarzel dus niet om ons uw ideeën of voorstellen voor nieuwe rubrieken of onderwerpen door te spelen via info@sofiadis.be!

Tot binnenkort.



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Focus op cardiovasculaire ziekten 04 - 09

Gezondheid
Overgewicht: een verborgen plaag 10 - 13

Familie
Ons seksleven is in slaapstand? 14 - 15

Reizen
Op vakantie met de baby?
Vliegtuig of wagen, hieronder
de checklist van Sofie… 16 - 19

Internet
Geneesmiddelen via het internet?
Surf niet met uw gezondheid! 20 - 21

Sport
Tendinitis in 10 vragen en antwoorden 22 - 25

Dieet
Eieren, een goudmijn 26 - 28
In de keuken 29

Wedstrijd
Win 5x40€ Sofiadis aankoopbons 31

Focus op CARDIOVASCULAIRE ZIEKTEN



Philippe Delrez (hoofdverpleger) van het gezondheidseducatieve initiatief 'Education et vaisseaux', Departement Hart- en Vaatziekten,
Prof. Alexandre Persu van de dienst Cardiovasculaire Pathologie, Departement Hart- en Vaatziekten, Cliniques Universitaires Saint-Luc (Université Catholique de Louvain).

Welke cardiovasculaire aandoeningen bestaan er?

Cardiovasculaire aandoeningen, ook wel hart- en vaatziekten genoemd, vormen wereldwijd de belangrijkste doodsoorzaak. Elk jaar weer sterven meer mensen aan hart- en vaartziekten dan door eender welke andere oorzaak. Gelukkig is de cardiologie één van de medische sectoren waar de voorbije decennia de meeste vooruitgang werd geboekt. Bij een tijdige diagnose is doorgaans een efficiënte behandeling mogelijk.

We maken een onderscheid tussen:

- aangeboren hartaandoeningen;
- kransslagaderaandoeningen;
- hartklepaandoeningen;
- hartinsufficiëntie;
- hartritmestoornissen.

Ook cerebrale vasculaire accidenten, ischemisch (trombose) en hemorragisch, perifere arteriële aandoeningen (van de bloedvaten die naar armen en benen gaan), diepveneuze tromboses en longembolieën (afsluiting in de benen door een bloedklonter die loskomt en het hart of de longen bereikt) behoren tot de cardiovasculaire aandoeningen in de brede zin van het woord. We vermelden ze hier maar gaan er in dit korte artikel niet dieper op in. De focus ligt immers op de eigenlijke hartaandoeningen en de voornaamste cardiovasculaire risicofactoren.

Waar hebben ze mee te maken?

Aangeboren hartaandoeningen zijn te wijten aan het feit dat het hart van de foetus zich voor de geboorte niet correct ontwikkelde.

Kransslagaderaandoeningen: we hebben het over 'kransslagaderaandoening' indien onvoldoende bloed en zuurstof het hart bereiken als gevolg van een vernauwing van de kransslagader, de slagader die het hart van bloed voorziet. Een kransslagadervernauwing is meestal te wijten aan 'aderverkalking', waarbij *atheroomplaques*, afkomstig van cholesterolneerslag, de vaatwand vernauwen. Ook de verderop vermelde risicofactoren spelen een rol bij de ontwikkeling ervan. Bij een myocard- of hartinfarct sterft een gedeelte van de hartspier onomkeerbaar af door de afsluiting van een kransslagader, meestal door een prop bloedstolsel (trombus) in een bloedvat dat door atheroomplaque al vernauwd was.

Hartklepaandoeningen: de hartkleppen moeten tijdens de hartcyclus de verschillende kamers van het hart openen en afsluiten. Soms zullen ze onvolledig sluiten (klepinsufficiëntie) of integendeel vernauwd zijn (stenose). Die afwijkingen kunnen aangeboren zijn maar ook het gevolg van een infectie of leeftijdgebonden degeneratie. De ernst van deze aandoeningen is heel uiteenlopend.

Hartinsufficiëntie is een aandoening waarbij het hart niet meer in staat is om te voorzien in de behoeften van het lichaam tijdens inspanningen, en in de ernstigste gevallen zelfs in rust. Hartinsufficiëntie kan heel veel oorzaken hebben, waaronder een infarct, hoge bloeddruk, een virus en alcoholgebruik. Bij hartinsufficiëntie is de hartspier beschadigd, met als gevolg een vermindering van de capaciteit om bloed naar de weefsels te pompen en in de behoeften van het organisme te voorzien.

Als u pijn hebt in de borststreek die aanvoelt als een bankschroef en uitstraalt naar de armen, de keel, de kaak of het bovenste deel van de rug, raadpleeg dan zo snel mogelijk uw dokter. Het zou om een hartinfarct kunnen gaan.

Hartritmestoornissen of aritmieën: een hartritmestoornis hangt samen met een probleem in de elektrische impulsen die nodig zijn voor een gecoördineerde werking van de hartspier. Ook hier is de ernst zeer wisselend.

Welke zijn de risicofactoren?

De cardiovasculaire risicofactoren kunnen in twee grote groepen worden ingedeeld:

De niet-beïnvloedbare factoren: leeftijd, geslacht en familiale antecedenten (erfelijkheid).

De beïnvloedbare factoren:

- tabak: bevordert de ontwikkeling van atherosclerose of aderverkalking!
- hypercholesterolemie: de zogeheten slechte cholesterol (LDL) zet zich geleidelijk af tegen de wand van de bloedvaten en maakt deze nauwer (atheroomplaques die in tweede instantie kunnen leiden tot trombose).
- overgewicht doet het hart harder werken, waardoor het ook sneller 'vermoeid' raakt.
- diabetes: vandaar het belang van



het meten van de bloedsuikerwaarden, zeker bij mensen met overgewicht of diabetes in de familie.

- hoge bloeddruk: maakt de slagaders minder flexibel.

- gebrek aan lichaamsbeweging: bij mensen met een zittend leven verdubbelt de kans op een cardiovasculaire aandoening (wat doet vermoeden dat een beschermend effect kan uitgaan van lichamelijke inspanningen).

- stress speelt een belangrijke rol en kan allerhande fysische gevolgen hebben: goedaardige gevolgen (bleekheid, zweten), ernstigere (vermoeidheid, maagzweren), tot levensbedreigende, zoals een hartinfarct.

Welke mensen zijn het meeste getroffen?

Rokers, mensen met overgewicht, patiënten met diabetes en/of hoge plasmacholestorol, mensen met een hoge bloeddruk en type-A-persoonlijkheden (de 'workaholics').

Welke zijn de symptomen?

• Het belangrijkste **symptoom van een kransslagaderaandoening** is een zwaar gevoel of een druk (als een bankschroef) in de borst. Die pijn kan uitstralen naar de armen, de keel, de kaak of het bovendeel van de rug.

De symptomen doen zich doorgaans voor tijdens inspanningen en verdwijnen weer met rusten. De voortekenen van een kransslagaderaandoening kunnen echter verschillen van de ene persoon tot de andere en kunnen ook uitblijven, met name bij diabetici. Zo zijn er mensen met een kransslagaderaandoening die enkel een sterke vermoeidheid voelen bij inspanningen.

Arteriële hypertensie of verhoogde bloeddruk ligt aan de oorsprong van een aanzienlijk percentage van de gevallen van myocardinfarct (hartinfarct), hart- en nierinsufficiëntie en van cerebrale (trombose of hemorragie) en retinale vasculaire accidenten (die gezichtsverlies en zelfs blindheid kunnen veroorzaken). In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, weten mensen in veel gevallen niet dat hun bloeddruk te hoog is. Vandaar 'de stille doder' als bijnaam voor hypertensie. Al wie ouder is dan 40 laat best jaarlijks door de huisarts zijn of haar bloeddruk controleren. Mensen met overgewicht of een hoge bloeddruk in de familie wachten zelfs beter niet tot hun 40e.

• De **symptomen van een hartklepaandoening** hangen af van de graad van de aandoening, van het type aandoening en uiteraard van de klep in kwestie. De symptomen zijn vaak onopvallend of blijven zelfs afwezig en duiken pas op in geval van stenose of een al gevorderde insufficientie. Ze manifesteren zich dan onder de vorm van kortademigheid bij inspanningen, bewustzijnsverlies en pijn in de borststreek.



CHOLESTEROL?

ARTECHOL®©
3% Monacoline K (12mg/caps.)

Draagt bij tot een evenwichtig cholesterolgehalte



ARTECHOL™ bevat rijst gefermenteerd met rode gist, **Monacoline K** (gestandaardiseerd op 3% of 12mg/caps.)
ARTECHOL™ bevat tevens de bacteria ***L. rhamnosus* Lipo671®**.

Gebruiksadvies
1 caps./dag 's avonds

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel
www.phacobel.be

www.artechol.be
www.test-cholesterol.be





• **Hartinsufficiëntie** kan zich manifesteren in vermoeidheid, ademnood, hoesten, tachycardie (versnelde hartslag), oedeem (opzwellen) van de onderste ledematen en zeer zichtbare halsslagaders.

• **Hartritmestoornissen of aritmieën:** de patiënt kan het bewustzijn verliezen of zich onpasselijk, draaierig, moe of ongewoon kortademig voelen, bewustzijnsstoornissen vertonen, hartkloppingen hebben die als schokken of haperingen aanvoelen, gevolgd door een onaangename indruk van pauze in het hartritme. We moeten hier wel bij opmerken dat de klachten ook andere oorzaken kunnen hebben en omgekeerd, dat hartritmestoornissen ook zonder symptomen kunnen blijven.

Meer info?

Wie er meer wil over weten kan altijd terecht op de Franstalige gezondheidseducatieve website 'Education cœur et vaisseaux' (www.educationcoeur.be) van het departement Hart- en Vaatziekten van de Cliniques universitaires Saint-Luc.

Hoe kan men zich beschermen of de gevolgen van dit soort aandoening beperken?

- Stoppen met roken.
- Levenswijze en voeding aanpassen (minder vetten en zout, meer fruit en groenten, gewicht onder controle houden, enz.).
- Alcoholverbruik beperken (inclusief wijn en bier) tot maximum twee glazen per dag.
- Regelmatig bewegen en sporten. Langdurig stilzitten vermijden.
- Regelmatig een dokter raadplegen om de bloeddruk te meten en voor advies op basis van leeftijd en risicoprofiel. De aanbevelingen van de dokter volgen: onderzoeken, preventieve screenings, ...
- Indien geneesmiddelen nodig zijn, is het belangrijk om ze stipt in te nemen, in de juiste dosis en op de aanbevolen tijdstippen. Veel geneesmiddelen met een cardiovasculaire werking moeten levenslang worden ingenomen.

Philippe **Delrez**
Alexandre **Persu**
Departement Hart- en Vaatziekten
Cliniques Universitaires Saint-Luc

OVERGEWICHT

EEN VERBORGEN PLAAG

Onze overvloedige levensstijl en gewoontes moedigen overgewicht aan. De rondingen mogen onschuldig lijken, maar vaak verbergen ze een indrukwekkende reeks gevaren, waarvan sommige zelfs fataal kunnen zijn.

Waar ligt de grens?

Gewichtstoename is het resultaat van een onevenwicht tussen de hoeveelheid ingenomen calorieën en het calorieverbruik.

De te rijke maaltijd die de weegschaal 500 gram meer doet aangeven is in principe niet zo erg. Het is de opeenstapeling, de progressieve accumulatie die gevaarlijk is. Licht overgewicht verandert geleidelijk aan in kilo's die men er erg moeilijk afkrijgt om uiteindelijk te eindigen in obesitas. De langzaamheid van het proces, vaak verspreid over meerdere jaren, verbergt deze progressie.



Deze buitensporige opeenhoping van lichaamsvet kan de levensverwachting met 10 jaar verminderen en veroorzaakt ook heel wat problemen.

De body mass index (BMI) is de eenvoudigste manier om de situatie te beoordelen: met een score tussen 18,5 en 24,9 heb je een optimaal gewicht. Tussen 25 en 29,9 kamp je met overgewicht. Boven 30, ben je zwaarlijvig (bij meer dan 40 is er zelfs sprake van morbide obesitas).

De BMI-index is eenvoudig te berekenen, maar heeft toch zijn limieten. Hij houdt geen rekening met de verdeling van het overtollige vet (zie hieronder), hij maakt ook geen onderscheid tussen de relatieve verhoudingen van de botten, spieren en het vet. Een persoon met sterke botten en krachtige spieren kan zo een hoge BMI scoren zonder overgewicht te hebben.





Omwille van die reden worden vaak bijkomende gegevens gebruikt, zoals de omtrek van de taille die overmatig vet op de buik detecteert (abdominale obesitas wordt bereikt wanneer de buikomvang groter is dan 90 cm voor vrouwen en 100 cm voor mannen).

Een grondiger onderzoek door een arts of diëtist kan bestaan uit een bloedonderzoek.

Abdominale obesitas

De plaats van het vet is van cruciaal belang in de prognose van ziekten gelinkt aan overgewicht. Overmatig vet in de buik (veelvoorkomend bij mannen) is gevaarlijker dan vet in de heupen of de dijen, omdat het het risico op kanker, diabetes en hart- en vaatziekten verhoogt.

Een kwaad in progressie

Overgewicht is een wereldwijde epidemie, gericht op rijke landen, maar die nu ook steeds vaker voorkomt in landen die zich snel ontwikkelen zoals China. De stijging van het gemiddelde gewicht is algemeen in alle leeftijdsgroepen en ongeacht de sociale klassen.

In de Verenigde Staten, de consumptiekampioen, schat men dat 1/3 van de bevolking ouder dan 20 jaar een optimaal gewicht heeft, een derde met overgewicht kampt en 1/3 zwaarlijvig is. Bij ons zou zo'n 30% met overgewicht kampen en zou 15% aan obesitas lijden.

De meest verontrustende factor is dat het overtollige gewicht steeds vaker voorkomt bij kinderen en ook jongeren raakt. In die mate zelfs dat experten vrezen dat de huidige generatie jongeren een lagere levensverwachting heeft dan hun ouders. Net daarom is het aanleren van goede eetgewoonten vanaf jonge leeftijd zo belangrijk.

De risico's

Overgewicht is verantwoordelijk voor ernstige ziekten en zelfs overlijden: verschillende soorten kanker, diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (met een hoog risico op een hartaanval of beroerte)… Andere, niet-dodelijke aandoeningen die geassocieerd worden met overgewicht: galstenen, gastro-oesofageale reflux, buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, slaapstoornissen, kortademigheid, zweten, slaapapneu, jicht…

* **De Body Mass Index (BMI)** = uw gewicht (in kg) delen door uw lengte in het kwadraat.
Voorbeeld : Indien u 80 kg weegt en 1,8m meet is uw BMI 24,7.
De body mass index geldt alleen voor volwassenen onder 70.

Laat pijnlijke spieren en gewrichten geen rem zijn op uw prestaties!





Balsem

- Symptomatische behandeling van spierpijn, reumatische pijnen, stijve nek, lumbago, ...

Contra-indicatie in geval van allergie voor salicylaten en bij zwangerschap.
Vanaf 7 jaar.

Spray

- Symptomatische behandeling van spier- en gewrichtspijn, spierkrampen, stijve spieren en gewrichten.

Contra-indicatie bij zwangerschap.
Vanaf 10 jaar.

DIT IS EEN GENEESMIDDEL. VRAAG RAAD AAN UW APOTHEKER OF ARTS.
LEES AANDACHTIG DE BIJSLUITER. GEEN LANGDURIG GEBRUIK ZONDER MEDISCH ADVIES.

Vraag het aan je apotheker, dan weet je 't zeker.

Qualiphar
Rijksweg 9, B -2880 Bornem

Overtollig vet blokkeert een goede doorstroming van het bloed waardoor veneuze aandoeningen (zware benen, oedeem, spataders, flebitis…) voorkomen. De extra kilo's vermoeien ook de gewrichten en zijn vaak een trigger voor pijn in de rug, knieën… De persoon met overgewicht voelt zich vaak minder op zijn gemak en uitgesloten uit de samenleving waar schoonheid en slankheid de idealen zijn. Dit kan leiden tot een gevoel van isolement, hoge psychische druk en depressie.

Waarom?

Iedereen heeft zijn deel van de verantwoordelijkheid in de strijd tegen obesitas, maar sommige risicofactoren ontsnappen eenvoudig aan onze aandacht.

Voedingsmiddelen die vaak voorkomen (fastfood, broodjes, bereide maaltijden, desserten…) zijn onevenwichtig: teveel zout, vet of suiker en bevatten onvoldoende groenten, fruit en vitaminen. Alcoholische dranken (bier, wijn, alcohol,…) zijn ook betrokken bij gewichtstoename.

Een stressvolle levensstijl, zittende activiteit en een gebrek aan lichaamsbeweging helpen ook niet om op het rechte pad te blijven.

Wat te doen?

Een licht overgewicht kan doorgaans vermeden worden door de voeding evenwichtiger te maken (minder, maar vooral beter eten) en de lichamelijke activiteit te verhogen. Laat de lift links liggen en neem de trappen, ga eens te voet of met de fiets in plaats van de wagen te nemen. Plan regelmatig fysieke activiteiten in, zowel binnen als buiten en sport regelmatig.

Obesitas op zijn beurt, vereist de tussenkomst van gezondheidsspecialisten die de onderliggende redenen van het overtollig gewicht (genetische, psychologische, hormonale, gedragsredenen…) kunnen blootleggen en daarbij de bijhorende gezondheidsrisico's kunnen bepalen. Over het algemeen wordt er gekozen voor verschillende mogelijkheden gaande van een voedingsdieet tot een gastroplastie, wat een oplossing is waarvoor een operatie nodig is.

Houd in gedachten dat variëteit belangrijk is voor een goede werking van het lichaam. Diëten die zich baseren op het exclusieve gebruik van een beperkt aantal voedingsmiddelen zijn daarom potentieel gevaarlijk als ze gedurende verscheidene weken ononderbroken gebruikt worden. Pas ook op voor magische diëten en wonderpillen… Dit kan tot ernstige gezondheidsproblemen leiden en zal hoogstwaarschijnlijk de vooropgestelde doelstelling niet halen. De stabilisatiefase (fase waarbij je de eet- en levensgewoonten verandert) is van fundamenteel belang om het jojo-effect (effect waarbij je na je dieet weer de kilo's opstapelt) te vermijden.

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0476 / 34 34 02



ONS SEKSLEVEN IS IN SLAAPSTAND

Hoe laat ik mijn relatie herleven? Een greep uit het aantal vragen dat velen onder ons zich stellen nu de winter ten einde loopt. Een aantal verwachten misschien dat de lente en de langere dagen beterschap brengen, anderen zoeken al langer om de motivatie van vroeger terug te vinden...

Vandaag de dag hebben ongeveer 75% van de koppels tussen 30 en 50 jaar een gebrek aan seksuele bevrediging. Dit wil eigenlijk zeggen dat de meerderheid van de bevolking moeite heeft om zijn seksleven te laten ontwaken.
Het seksleven van een koppel wordt uiteraard beïnvloed door een groot aantal factoren (gezin, werk, omgeving,…). De seksuele activiteit van een individu heeft de neiging af te nemen met de leeftijd en kan aanwijzingen geven over de gezondheidstoestand.
Dus, hoe kunnen we dat moment van vroeger doen herleven? Toen het nog zo spontaan leek en het moment zich niet door de bochten van het gezinsleven en de werkdruk hoefde te wringen.

De oplossing?

Communiceer en accepteer!

De eerste stap in de heropleving is communicatie. Hoe banaal het mag klinken, dit ontbreekt het vaakst bij koppels. Nochtans behelst de communicatie de basis van het seksleven (wat vindt men leuk, waarvan houdt men, waarvan houdt men niet, zijn er fantasieën…).

Dit geldt ook voor de lichaamscommunicatie. Doe dit gerust vaker zodat uw lichaam en zintuigen dit als dagdagelijks gaan beschouwen. Verkies voor "jullie moment" eerder een massage, of kruip samen naakt in bed… Elkaar aanvoelen is een kunst waarvoor je moet blijven oefenen.

Wat ik net aangaf is niks meer dan wat we gewoonlijk het voorspel noemen. Inderdaad, u zal zien dat men niet steeds in bed hoeft te beginnen. Zie het dagelijkse leven aan als een voorspel. Het is de zin voor het leven die uw seksuele ontmoetingen zal bepalen, seksualiteit compenseert namelijk de problemen van het leven niet!

In aanvulling op het communicatie-aspect moet je een bepaalde vorm van acceptatie in het achterhoofd houden.

«Vanaf de leeftijd van dertig is het zich voor elkaar uitkleden niet meer genoeg om tot een orgasme te komen, men moet elkaar aanvoelen.»

Kim Cattrall

De "filosofie van de aanvaarding" begeleidt u bij momenten waarop uw seksleven hol en leeg mag lijken en voorkomt eveneens berusting.

Neurobiologen zijn het erover eens dat opwinding gekoppeld aan "verliefdheid" tussen de 6 maanden en 3 jaar duur. Na deze spannende, passionele fase komen we onvermijdelijk terecht naar een "houden van" fase. Het seksleven volgt diezelfde stroom.

Aanvaard dat minder seks niet hoeft te impliceren dat er minder liefde is… Het is soms gewoon moeilijk om er prioriteit aan te geven.

Kies voor kwalitatieve momenten in plaats van een ritme dat verplichtingen oplegt, dit zijn misvattingen over seksuele prestaties.

Aanvaard afstand en afwezigheid, het kan je helpen om het verlangen te prikkelen. Bepaal je eigen ritme! Behoud ook steeds het wederzijds respect en weet dat je alles moet blijven herbeleven.

Jean-Baptiste **Grégoire**
Seksuoloog-Psychotherapeut



OP VAKANTIE MET DE BABY?

Vliegtuig of wagen, hieronder de checklist van Sofie…



Eindelijk! De lente is terug in het land en de eerste vakantiekriebels steken de kop op! Maar jullie zijn ondertussen ouders geworden en van op het laatste moment het vliegtuig naar de zon nemen, is geen sprake meer. Een vakantie met een kindje vraagt heel wat voorbereidingswerk… Sofie, mama van de 6 maanden oude Juul twijfelt tussen twee bestemmingen, één met het vliegtuig, de andere met de wagen…

De keuze maakt niet zo veel uit, zelfs met baby zijn er veel mogelijkheden. De basis is een goed uitgewerkte voorbereiding van de reis. Sofie heeft, als bewuste moeder, twee "checklists" opgesteld, één voor elk vervoer.

Met de wagen op reis…

Het moment van het vertrek is aangebroken: Als u ervan houdt om 's nachts te reizen, kies dan voor deze oplossing. Er bestaat een grote kans dat de baby na zijn laatste maaltijd meteen in de armen van Morpheus ligt.



Als 's nachts rijden je echter niet ligt, vermijd dan toch de heetste uren van de dag en investeer in zonnewering. Stop ook elke twee uur zodat je kind wat frisse lucht kan inademen of even uit het autostoeltje kan.

In de wagen: de eerste regel is om de dagelijkse sleur en regels te vergeten : geen snoep, niet te veel cartoons, geen knuffels de hele dag door… Genieten van de roadtrip is de boodschap!

In de tas voorziet u best een maaltijd, een deken, een knuffel, fopspenen, flesjes water, koeken, zakdoekjes, propere kledij en luiers.

Om onplezierige situaties te vermijden: laat je kind niet met een lege maag reizen. Geef, voor het vertrek, een lichte maaltijd, rijk aan trage suikers en arm aan vet. Vermijd melk en te gesuikerde dranken. Vertel hem of haar naar de weg te kijken en verlucht het



DELAROM
PARIS
DE ZACHTHEID VAN PLANTEN VOOR EEN STRALENDE HUID
NIEUW
DE NATUURLIJKE WETENSCHAP VAN DE SCHOONHEID

Op vakantie met de baby



voertuig voldoende. Sommige geneesmiddelen kunnen u ook helpen om de reis aangenamer te maken. Vraag hierover gerust raad aan uw apotheker of arts.

De luchtdoop…

Voor het vertrek heeft u er alle belang bij om uw reisagent te verwittigen over de komst van je baby. Het overgrote deel van de maatschappijen deelt baby's jonger dan 2 jaar in in een aparte categorie waarbij ze geen recht hebben op een aparte stoel. Voor een vlucht Brussel – Tunis is dit draaglijk, maar voor een langere vlucht vraag je dit toch best na. Op het moment van reservering kan u ook een wieg aanvragen.

Tijdens het opstijgen en landen : vergeet niet de baby een fopspeen of flesje te geven, zo vermijdt u een verstopping van de oren.

Sowieso laat u uw baby regelmatig drinken aangezien de lucht in een vliegtuig erg droog is. Als je kind onlangs een verkoudheid heeft gehad, laat dan voor het vertrek de trommelvliezen bekijken door een kinderarts.

Er rest u dan enkel nog een keuze te maken… Sofie koos het nieuwe dorp: CLUB MED BELEK in TUNESiË… Op aanraden van haar reisagent beslisten de jonge mama en haar gezin om naar dit nieuwe juweeltje van het vakantieoord te gaan en wel om verschillende redenen.

Belek is een pittoresk resort aan de Turkse Riviera, geschikt voor ieder familielid en op een redelijke afstand van Brussel.

Voor Sofie zijn de witte stranden, de stoombaden en de spa-mogelijkheden het absolute pluspunt. Voor haar man is het prestigieuze golfdomein van Lykia Links een topper. Het resort wordt geclasseerd met 4 drietanden door Club Med en voorziet opvang voor de kleinsten, vanaf 4 maanden. Dus ook de kleine Juul kan zich laten verwennen in de Baby Club, om 's avonds te eindigen in de armen van mama in één van de verschillende zwembaden.

Aan u om, net zoals Sofie, de bestemming te vinden die u toestaat om van uw vakantie een absoluut succes te maken. Om het juiste programma te vinden, vraag raad aan uw Travex reisagent en nu al een fijne vakantie toe gewenst!

Barbara **Philippart**
TRAVEX REIZEN
02 537 11 00
info@travex-travel.be
www.travex-travel.be



Geneesmiddelen via het internet? Surf niet met uw gezondheid!

Door geneesmiddelen via het internet langs illegale kanalen aan te kopen loopt u het gevaar vervalsingen of namaak tegen te komen of de foute doseringen te nemen. Om zo'n onaangename verrassingen te voorkomen neemt u best altijd contact op met een arts of apotheker.

Het illegale circuit

Het aankopen van geneesmiddelen buiten de legale kanalen kan ook uw gezondheid schaden. Ten minste 50% van de geneesmiddelen die aangekocht werden via illegale websites zijn nagemaakt of vervalst. Ze zijn inefficient, giftig en bijgevolg dus gevaarlijk voor uw gezondheid. Buiten het legale circuit kan de kwaliteit, de veiligheid en de doeltreffendheid van een geneesmiddel niet gegarandeerd worden omdat het buiten de controle van de autoriteiten valt.

Advies van de apotheker

Het kopen van geneesmiddelen via websites die niet van apothekers zijn die door het FAGG en de Orde van Apothekers goedgekeurd werden, is erg gevaarlijk aangezien er geen arts of apotheker is die u opvolgt. U loopt dus het risico een medicijn te gebruiken dat eigenlijk niet voor u bestemd is.



Sommige producten die verkocht worden via internet vallen onder kwakzalverij. Veel van die producten worden verkocht als wondermiddelen en worden soms gebruikt bij ernstige ziektes. Weet echter dat veel van deze producten in realiteit geen enkele therapeutische ondersteuning bieden en dat gebruik kan leiden tot een omgekeerd effect bij de behandeling.

Sancties

Geneesmiddelen zelfs voor eigen gebruiken, die in België een medisch voorschrift vereisen, hebben geen vergunning om via internet verkocht te worden, zijn verboden en kunnen leiden tot boetes en inbeslagname.

Twijfels over een geneesmiddel of over een website?

Praat erover met uw arts of apotheker of verwittig het FAGG.

Het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG) is in België de bevoegde autoriteit die de kwaliteit, de veiligheid en de efficiëntie van geneesmiddelen in ontwikkeling en op de markt opvolgt.



In deze context probeert het FAGG illegale praktijken te bestrijden. U kan hen hierbij helpen door sites waar men illegaal geneesmiddelen verkoopt of deze vervalst of namaakt aan te geven op volgend e-mailadres: medicinesonweb@fagg-afmps.be

Wees waakzaam en let op:

- Spam (ongevraagde e-mail) die u meestal doorsturen naar sites waar illegaal geneesmiddelen verkocht worden;
- De aankoop van geneesmiddelen op voorschrift via internet aangezien de Belgische wet dit verbiedt;
- Online medisch "advies", vaak beschikbaar op sites waar ook geneesmiddelen verkocht worden;
- Internetsites die de identiteit van verantwoordelijke niet vermelden;
- Producten die worden voorgesteld als mirakels, wondermiddelen;
- Geneesmiddelen die niet beschikbaar zijn op de Belgische markt maar wel verkocht worden via internet. Deze zijn immers verboden of worden niet toegestaan in België;
- Geneesmiddelen met dezelfde naam, maar waarvan de samenstelling verschilt van land tot land.

Websites van apothekers die geneesmiddelen en medische hulpmiddelen aanbieden moeten worden aangegeven aan het FAGG en de Orde van Apothekers door de apotheker-titularis. Voor alle vragen met betrekking tot de regelgeving inzake de verkoop van geneesmiddelen via internet: pharmacy@fagg-afmps.be

Voor meer informatie over de toegelaten geneesmiddelen in België: info.medicines@fagg-afmps.be

Brengt u uw gezondheid in gevaar? Doe de test!

Test uw kennis wat het kopen van geneesmiddelen via internet betreft op http://www.geneesmiddelen-via-internet.be. Bij elke vraag, ontdekt u een tip van het FAGG.

Jean-Christophe **Bazin**

Bron : http://www.geneesmiddelen-via-internet.be

TENDINITIS

IN 10 VRAGEN EN ANTWOORDEN

Tendinitis is over het algemeen erg pijnlijk en beperkend. Als zo'n peesontsteking slecht wordt verzorgd, kan ze bovendien chronisch worden en een langdurige, moeilijke behandeling vergen. Welke zijn de oorzaken van tendinitis? Hoe verloopt de behandeling? Test uw kennis in 10 vragen en antwoorden.

Een hardnekkige en toenemende pijn in een gewricht of een van de ledematen is een reden tot ongerustheid. JUIST
Dit type pijn is niet onschuldig maar signaleert een disfunctie die uiteenlopende oorzaken kan hebben: tendinitis, een spierprobleem, een gewrichts- of cardiovasculaire stoornis, enz. Het is van belang om snel een diagnose te stellen en de oorzaak van de pijn te behandelen, om complicaties of onomkeerbare schade te voorkomen. Vermijd zelfmedicatie of het onderdrukken van de pijn door te veel pijnstillers te nemen. U consulteert beter meteen een dokter.

Een pees is een zenuw . FOUT
Pezen zijn elastische vezels die botten en spieren verbinden. We vinden ze bij elk gewricht en ze zijn onmisbaar om te kunnen bewegen.

Een tenniselleboog is een vorm van tendinitis die alleen tennisspelers treft. FOUT
Een tenniselleboog (epicondylitis lateralis) is een vorm van tendinitis rond de elleboog, aan de buitenkant van de arm en overkomt net zo goed tennisspelers als andere (niet-)sporters. Een tenniselleboog is het gevolg van een verkeerd gebruik of een overbelasting van de spieren van de onderarm of de gewrichten van elleboog, pols en vingers.



De computermuis kan aan de oorsprong liggen van tendinitis. JUIST
Tendinitis doet zich voor wanneer een pees zwaar wordt belast, meerbepaald bij repetitieve bewegingen of een slechte houding. Hele dagen achter het toetsenbord of met de muis werken kan de gewrichten van de vingers, pols, elleboog of zelfs schouder vermoeien en tendinitis veroorzaken.

Tendinitis is een peesscheur. FOUT
Tendinitis wordt ook wel peesontsteking genoemd en is dus geen scheur. Wel kan tendinitis een pees verzwakken, wat de kans verhoogt op al dan niet volledig scheuren. Het bekendste is allicht de scheur van de achillespees, waarvan het risico door het gebruik van bepaalde antibiotica aanzienlijk wordt verhoogd. Tal van andere pezen kunnen echter net zo goed scheuren: enkel, elleboog, schouder, knie (vaak als gevolg van een skiongeval), enz.

Gevoelige gewrichten en pezen
Flexofytol®
De innovatie
op gebied van gewrichten
✔ zonder spijsverterings-complicaties
Kurkuma extract met zeer hoge concentratie
ARTICULATIONS • GEWRICHTEN
Flexofytol®
Tilman
60 caps : 19,90 € • 180 caps : 54,90 €
GEBRUIKSAANWIJZING volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar
gevoelige gewrichten
startkuur : 2 's morgens en 's avonds
onderhoudskuur : 2 's morgens
gevoelige pezen
vanaf 6 tot 12 jaar : 2 's morgens en 's avonds gedurende 1 week
meer dan 12 jaar : 4 's morgens en 's avonds gedurende 1 week
Verkrijgbaar in de apotheek
Tilman®
Gezond dankzij planten
TILMAN SA • Z.I. Sud 15
B-5377 Baillonville • 084 320 360

samen met u...



Lotto BELISOL Belgian Cycling Project

&

Curapor® transparent

De nieuwe generatie
eerste hulp steriel verband met film,
ondoordringbaar voor water
en kiemen

Bad
en douche
mogelijk



Bij uw Sofiadis apotheker

Laboratoires Lohmann-Rauscher s.a. • Rue des Pontons 25 • B-4032 Liège (Chênée)

Tendinitis wordt altijd door sportbeoefening veroorzaakt. FOUT
Tendinitis is doorgaans een gevolg van buitensporige fysieke activiteit of herhaalde foute bewegingen. Tendinitis kan samenhangen met sportbeoefening maar is vaak ook een beroepsaandoening: de tuinman klaagt vaak over de knieën, de schilder heeft last van de nek, de schouder of de ellebogen, de kassierster heeft pijnlijke polsen, enz. Soms ligt de schuld zelfs bij huis-tuin-en-keukenactiviteiten zoals verhuizen en klussen.

Stretchen helpt tendinitis voorkomen. JUIST
Vóór elke intense fysieke activiteit en zeker vóór het sporten kunt u best systematisch stretchen om spieren en pezen op te warmen. Hetzelfde doet u achteraf opnieuw, om ze te ontspannen.
Naarmate u minder vaak beweegt, moeten de stretchsessies langer duren. Wintersporten en andere sporadische fysieke activiteiten zijn typische gevallen. Wees extra voorzichtig als u het sporten hervat na een onderbreking van enkele weken.

Tendinitis kan veroorzaakt zijn door cariës. JUIST
Hoewel geen enkel wetenschappelijk onderzoek met zekerheid het verband aantoont tussen cariës en het opduiken van tendinitis, proberen wetenschappers toch de hypothese te verifiëren. Met cariës geassocieerde bacteriën zouden in het bloed kunnen terechtkomen en langs die weg de pezen bereiken. Een weerstandsreactie van die pezen zou dan de ontsteking veroorzaken. Wel aangetoond is dat de ziekte van Lyme (die wordt veroorzaakt door een tekenbeet) onder andere tendinitis kan veroorzaken.

Rusten verzacht de pijn van tendinitis. JUIST
De overbelaste of beschadigde pees zal altijd baat vinden bij een periode van volledige rust. Soms zullen beugels en andere hulpmiddelen nodig zijn om het getroffen lichaamsdeel bewegingloos te houden. Ook ijs aanbrengen op de pijnlijke plek kan verlichting brengen. In de ernstigste gevallen en bij chronische peesontsteking kan de dokter een beroep doen op ontstekingsremmers, injecties, kinesitherapie, enz.
Ook alternatieve geneeswijzen (fysiotherapie, osteopathie, acupunctuur, Chinese therapeutische massage, enz.) kunnen goede resultaten geven. Chirurgie wordt maar in uiterste nood overwogen. Een slecht verzorgde tendinitis kan de vezels van de pees blijvend aantasten, waardoor ze hun soepelheid verliezen en gedurende maanden of jaren pijn kunnen doen.

Tendinitis kan te maken hebben met slecht aangepaste accessoires. JUIST
Onvoldoende aangepast materiaal is een vaak voorkomende oorzaak van tendinitis: joggingschoenen van slechte kwaliteit of een te grote maat van schoeisel, een te hoog of te laag fietsstuur, een versleten of slecht afgestelde bureaustoel, enz. Maak gebruik van alle beschikbare hulpmiddelen: een elektrische schroevendraaier bespaart u veel draaibewegingen die met een primitieve schroevendraaier onvermijdelijk zijn.

Marco **Hellemans**
Dynamite 0496 / 34 34 02

EIEREN, EEN GOUDMIJN...



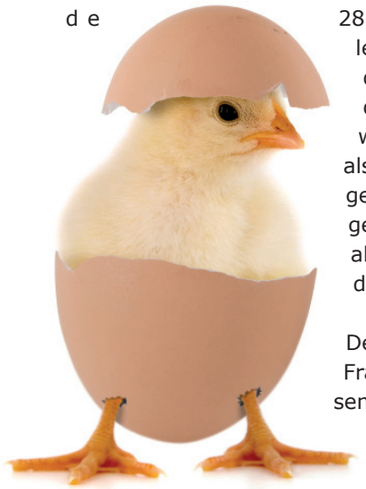
Pasen komt eraan, met zijn aloude traditie om de komst van de lente te vieren met... eieren. Hoewel het meestal om chocolade-eieren gaat, overleeft ook de traditie om kippeneieren en eieren van andere vogels te schenken en te eten naar aanleiding van dit lentefeest.

Het ei

Wereldwijd kennen heel wat gastronomische tradities het gebruik van eieren in tal van bereidingen.

Het meest gebruikte is uiteraard het kippenei maar ook eieren van kwartels, eenden, ganzen en zelfs struisvogels kennen toepassingen in de keuken.

Wij kiezen in de keuken meestal voor onbevruchte eieren en we gebruiken ze vers, dat wil zeggen binnen de 28 dagen na het leggen. In Azië daarentegen zijn de eieren vaak wel bevrucht, zoals bij de balut, of gedurende weken gefermenteerd, zoals bij het bekende duizendjarige ei.



De meeste oude Franse kippenrassen leggen eieren met een witte schaal. Bruine eieren zijn er gekomen door kruisingen met Aziatische rassen. De Marans is een kippenras dat chocoladebruine eieren legt, dankzij een pigment dat net voor het leggen wordt toegevoegd. Bij de Araucana daarentegen, een van oorsprong Chileense kip, is de schaal binnen en buiten blauwachtig.

En als voedingsbron?

U moet eieren vooral niet links laten liggen, aangezien ze door de hoge biologische waarde van hun proteïnen een voedingsmiddel van uitstekende kwaliteit vormen. Dat is niet meer dan logisch, want het ei bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen voor het overleven van het embryo en zijn ontwikkeling tot kuiken.
Op de koop toe zijn eieren bijzonder goedkoop!

De voeding van de kip, bepaalt niet alleen de kleur van de dooier maar ook de samenstelling qua essentiële vetzuren.
Een ei bevat van nature nauwelijks verzadigde vetten. Als voedingsproduct is het dankzij de antioxidanten (caroteen), minerale zouten (waaronder ijzer) en vitamines een ware goudmijn.



Eieren, een goudmijn.

De microbiologische kant van de zaak...

Aan de schaal van het ei kunnen uitwerpselen en ander vuil kleven, die het ei echter beschermen tijdens het transport en de opslag. De natuur zit zo goed in elkaar dat wat van nature aan de schaal kleeft bacteriën zal beletten het ei binnen te dringen. Eieren afspoelen met water valt dus sterk af te raden, aangezien het de doorlaatbaarheid van de schaal vergroot en de weg openzet voor allerhande micro-organismen. Als de eieren echt te vuil zijn, kunt u ze beter schoonmaken met een vochtige doek. Als een ei met water werd gewassen, moet u het in elk geval onmiddellijk verbruiken!



Van vermenigvuldiging van salmonella in het ei is bij lage temperaturen amper sprake. Bij een hoge temperatuur gaat het wel snel, als de bacterie is doorgedrongen in het eigeel, dat een ideale voedingsbodem vormt. Praktisch gesproken moeten eieren dus van onberispelijke kwaliteit zijn. Om alle risico's te vermijden is het sterk aanbevolen om voor uw bereidingen met rauwe eieren alleen zeer verse exemplaren te gebruiken, van minder dan 8 dagen oud. Bij de andere recepten (met hardgekookte eieren) verlengt u de gaartijd naargelang de eieren ouder zijn.

Eieren langere tijd opslaan bij temperaturen boven de 20 °C is ook te vermijden. Vooral temperatuurverschillen, die condensatie op het ei veroorzaken, zijn uit den boze omdat ze bacteriën helpen binnendringen.

Praktische tips...

De vermelding "bij voorkeur gebruiken voor ..." is verplicht. De opgegeven datum is de aanbevolen verbruiksdatum die niet later zal zijn dan de 28e dag na het leggen. Tijdens de eerste 9 dagen na het leggen zijn de eieren "extra-vers", zoals dat heet.

Om de versheid van een ei zonder datum te controleren bestaan er twee methoden. U doet het ei in koud water en kijkt in welke mate het drijft. Als het ei snel naar de bodem zakt is het vers. Hoe meer het drijft hoe ouder het is, omdat de luchtkamer met het verouderen in volume toeneemt. U kunt het ei ook breken en het eiwit beoordelen. Dat moet geconcentreerd rond een stevige, bolronde dooier zitten. Hoe meer het uitloopt, hoe minder vers het ei zal zijn!

Anne **Chauvaux**
ATELIERS POIDS ET SANTÉ
Dieet- en voedingsdeskundig
0486 / 68 05 91



In de keuken

EI "EN COCOTTE" IN TOMAAT MET BIESLOOK

Bereiding
20 minuten
Gemakkelijk - Economisch - Voor 4 personen

Ingrediënten

4 tomaten - 4 verse eieren - 4 eetlepels room of verse roomkaas - 40 g parmezaanschilfers - verse of diepgevroren bieslook - zout - peper.

Bereiding

De bieslook **fijnhakken**.
De tomaten **wassen**. Het 'hoedje' afsnijden en de tomaten uithollen.
De binnenzijde van de tomaten **licht zouten** en ze omgekeerd op een rooster gedurende 15 minuten laten uitlekken.
Ondertussen de room of de verse roomkaas **mengen** met de bieslook, het zout en de peper.
De tomaten in een ovenschaal **schikken**.
Onderaan in elke tomaat een eetlepel van het bieslookmengsel **scheppen**.
In elke tomaat een ei **gieten**, zonder de dooier te breken.
Gedurende 10 minuten **laten garen** in een op 210 °C voorverwarmde oven. Controleren of het wit van de eieren goed is gestold.
Vóór het opdienen, **versieren** met wat parmezaanschilfers en bieslooksnippers.

Smakelijk!



Last van schimmelnagels of hielkloven?

Scholl heeft de oplossing



Oplossing voor Schimmelnagels

- Stopt de ontwikkeling van schimmels
- Voorkomt nieuwe schimmels





Hielkloven Crème K+

- Snelle verlichting van droge, ruwe of gekloven hielen





Scholl your feet

WEDSTRIJD

WIN 5X40€ AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor zaterdag 15 juni 2013.

Vraag 1 : Vanaf welke BMI (Body Mass Index) spreekt men van overgewicht?

Vraag 2 : Het dorp van Belek (4 drietanden bij de Club Med) verwelkomt alle kinderen. Maar vanaf welke leeftijd is er opvang voorzien voor de kinderen?

Vraag 3 : Welk risico loopt u wanneer u via internet medicijnen koopt waarvoor een voorschrift vereist is?

Vraag 4 : Hoeveel methodes worden weergeven om na te zien of een ei vers is?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 15 juni 2013 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor zaterdag 15 juni 2013.

DE WINNAAR MOET FAN ZIJN VAN DE SOFIADIS PAGINA OP FACEBOOK.

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex-aequo wordt er gekeken naar de datum waarop wij de antwoorden ontvangen hebben. Bij gebrek aan een juist formulier wordt er gekeken naar het antwoord dat er het dichtste bij aanleunt. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan Mvr. Fabienne VdL. en Mr. Pol B. VJullie winnen elk een Wellness & Fitness pack in **Martin'Spa Bodywhealth.**



NIEUW

"IK BEWEEG VRIJ.
MIJN GEWRICHTEN
ZIJN IJZERSTERK!"

- Soepele gewrichten
- Soepelheid en mobiliteit
- 1ste resultaten vanaf de 7de dag*

Flex control

BLIJF BEWEEGLIJK.

Flex Control is een vernieuwend voedingssupplement op basis van een **krill-olie extract, 100% natuurlijk**, dat zorgt voor meer comfort bij gevoelige **gewrichten***.
1 capsule / dag volstaat.
Meer informatie op www.omnivit.be



Flex Control by OMNIVIT

* Het krill-olie extract zorgt voor meer comfort bij gevoelige gewrichten - Deutsch L.J Am Coll Nutr. 2007 Feb; 26(1) : 39-48.

✚ Te koop bij de apotheek

OMNI732012 - Foto : E. Matheron-Balay