17 Trimestrieel
Juli - September 2014

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

HANDIGE TIPS VOOR EEN ZORGELOZE VAKANTIE



WEDSTRIJD
WIN 1 SAMSUNG GALAXY TABLET

- De tandhygiëne van mijn kind
- Gaan sport en hitte goed samen?
- Lancering van de **nieuwe website van Sofiadis**.



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, Fotolia

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Chauvaux Anne, Hellemans Marco, Philippart Barbara, Pilette Charles, Ptak Alain, Rager Michèle, Van den Abbeele Karyn.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 30.000 exemplaren. Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!: info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Het is met veel enthousiasme dat we u in dit nummer uitgebreid onze nieuwe website presenteren! Een nieuwe manier van communicatie tussen de verschillende partijen (labos, apothekers en u als patiënt), een hippere look en de gebruiksvriendelijkheid staan centraal. Om nog beter aan uw verwachtingen te kunnen tegemoetkomen, nodig ik u uit om uw feedback door te sturen via internet of uw Sofiadis-apotheker erover aan te spreken ... voor uw verlof!

Inderdaad, met de vakantie die voor de deur staat, houdt u ook best rekening met de ongemakken die de pret al eens durven bederven. Net daarom staan we in deze editie stil bij een aantal problemen en de manier om ze te voorkomen. Dit met bijzondere aandacht voor kinderen en hun gezondheid, want dat blijft onze prioriteit!

Vergeet onze Facebook-pagina niet, waar u allerlei interessante nieuwtjes en wedstrijden kan ontdekken.

Bedankt en tot binnenkort!



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigde bestuurder

INHOUD

Dossier
Handige tips voor een zorgeloze vakantie 04 - 09

Gezondheid
Acht vragen over astma 10 - 12
De tandhygiëne van mijn kind 13 - 15
Laat uw darmen uw vakantie niet bederven 16 - 19

Reizen
Een groepsreis? Waarom niet… 20

Internet
Sofiadis: lancering van de nieuwe website 22 - 23

Sport
Gaan sport en hitte goed samen? 24 - 27

Dieet
Ik ben vegetariër… 29 - 30

Wedstrijd
Win één Samsung Galaxy Tab2 10.1 tablet 31

Handige tips voor een zorgeloze vakantie



Of u nu de zomer doorbrengt in de tropen, aan de Noordzee of in de bergen, wij wensen u alvast een zonnige vakantie toe, zonder enig vuiltje aan de lucht. Maar mocht u toch geconfronteerd worden met vies eten, vraatzuchtige insecten en een moordende zon, dan volgen hier enkele handige tips om snel en goed in te grijpen!

Insecten zien mij veel te graag

Het feit dat de meeste insecten ons bloed zuigen om zich ermee te voeden terwijl anderen ons aanvallen om zich te verdedigen, maakt deze beestjes niet bepaald sympathiek. Het resultaat blijft hetzelfde: steken, jeuk, zwellingen…

VOORKOMEN IS BETER DAN… Een afstotende spray of lotion op basis van citronella en een verspreider in een stekker blijven de meest doeltreffende manieren om insecten af te weren. Laat ook geen eten of geopende blikjes rondslingeren. De beste bescherming rond het bed is nog steeds het met insecticide geïmpregneerde muskietennet dat trouwens ook nog steeds wordt aanbevolen door het Instituut voor Tropische Geneeskunde.

EERSTE HULP BIJ INSECTENBETEN. Leg een ijsblokje op de beet om de pijn te verlichten en verwijder eventueel de angel. Breng vervolgens 1 druppel lavendelolie of een kalmerende zalf aan op de beet en masseer zachtjes om het krabben en dus een bijkomende infectie te vermijden.

Ik ben misselijk in de auto

De kenmerken van dit ongemak (de wetenschappelijke term is "naupathie") zijn bleekheid, zweten, duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid en braken. Reisziek zijn is niet gevaarlijk en de ongemakken verdwijnen zodra het voertuig stilstaat. Vooral kinderen hebben er last van.

VOORKOMEN IS BETER DAN… Er bestaan een hele resem preventieve behandelingen, gaande van pilletjes tegen reisziekte (opgelet, deze medicijnen veroorzaken slaperigheid), de patch, kruidentherapie, homeopathie, enz.

EERSTE HULP BIJ REISZIEKTEN. Kijk tijdens het rijden naar buiten, naar de horizon. Adem rustig in en uit, zuig op een muntsnoepje en verlucht de auto. Stop regelmatig.

Geveld door de hitte

Baby's en oudere mensen zijn het meest kwetsbaar want ze zweten het minst, maar ook volwassenen kunnen een zonnesteek oplopen. De symptomen zijn een rode en gloeiende huid, meer dan 39° koorts en een algemeen gevoel van onbehagen.

VOORKOMEN IS BETER DAN… Regelmatig en in kleine hoeveelheden water drinken of te drinken geven. Vermijd hierbij ijskoude dranken. Ga met je zuigeling niet wandelen op de heetste uren van de dag (tussen 12 en 16.00u.) en laat hem in geen geval in de kinderwagen liggen (zelfs niet onder een parasol).

ALLE KINDJES IN DE SCHADUW!

Bescherm kinderen dubbel zo goed tegen de zon: ze moeten een hoed, een T-shirt en een zonnebril dragen. Smeer hen om de 2 uur goed in met een zonnecrème met hoge beschermingsfactor. Zonnebaden is verboden tussen 12 en 16u.

EERSTE HULP BIJ ZONNESTEKEN. Geef het slachtoffer te drinken en probeer zijn/haar lichaamstemperatuur te doen zakken door hem/haar een lauw bad te geven of een koortswerend medicijn toe te dienen. Indien het slachtoffer is flauwgevallen of niet in staat is om te drinken, ga dan naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Mijn rebellerende maag

Te vette merguezworstjes, gekruide gerechten, andere eetgewoonten… Er zijn talrijke oorzaken voor spijsverteringsstoornissen. De symptomen zijn een opgeblazen gevoel, spasmen, afwisselend diarree en constipatie.

VOORKOMEN IS BETER DAN… Indien u ergens gaat eten waar de hygiëne twijfelachtig is, laat dan rauwe groenten, fruit, water uit een karaf, enz. links liggen. Zodra de eerste ongemakken de kop opsteken, gun uw spijsverteringsstelsel dan wat rust en eet enkel nog gekookte groenten, witte rijst en bouillons.

EERSTE HULP BIJ BUIK-EN MAAGKLACHTEN. Neem in geval van diarree idealiter geen medicatie want de symptomen zijn in eerste instantie een vorm van natuurlijke afweer die het virus moet verwijderen. Neem niet te veel

pijnstillers in want ze zouden een ernstigere infectie, zoals appendicitis, kunnen camoufleren.

Ik haal mijn sportschoenen nog eens boven

Om de terugkeer van de lente te vieren, storten we ons, vol goede voornemens, op onze sportschoenen. Stijfheid, pijn, blauwe plekken of verstuikingen…

VOORKOMEN IS BETER DAN… Om te beginnen zijn een goede opwarming vóór de sportieve activiteit en goed stretchen erna absoluut noodzakelijk. Drink water tijdens de inspanning want uitdroging veroorzaakt pijn en vergroot het risico op letsels.

EERST HULP BIJ SPORTBLESSURES. Breng ijs(blokjes), opgerold in een handdoek, aan op de plaats van de blessure om de ontsteking te verminderen en breng vervolgens een ontstekingsremmende gel aan. Heel populair bij sportbeoefenaars zijn de homeopathische granules op basis van arnica montana (9CH, 5 granules om het uur).





Mijn oren fluiten

Er zijn verschillende oorzaken voor oorontstekingen maar de infectie is vaak het gevolg van zwemmen in vervuild water.

VOORKOMEN IS BETER DAN… Spoel het hoofd en de oren overvloedig wanneer u het zwembad uitkomt. Droog uw oren nauwgezet. Indien de oorontsteking blijft terugkomen, doe dan zoals professionele zwemmers en draag waterdichte oordopjes (te koop bij de apotheek).

EERSTE HULP BIJ OORONTSTEKINGEN. Raadpleeg snel een dokter of een apotheker voor specifieke oordruppels. Vermijd zelfmedicatie.

Zo rood als een kreeft na het zonnebaden

Blond- en roodharigen hebben een bijzonder gevoelige huid. Toch kunnen ze mooi, licht karamelkleurig bruin worden om op voorwaarde dat ze dat geleidelijk aan doen en zich goed beschermen. Personen met een donkerdere huid zullen waarschijnlijk minder snel verbranden… maar lopen evenveel risico op rimpels, of zelfs een melanoom (huidkanker).



Zzzzzzzzucht ...
vervelende muggen!



MOUSKITO helpt altijd en overal!



Voor kinderen vanaf 1 jaar en volwassenen:
Mouskito op basis van IR 3535 biedt 8 uur bescherming tegen muggen, vliegen, bijen, wespen, teken ... en is waterafstotend.

Ook voor baby's (patch): Mouskito Patch is ideaal om baby's 6 tot 8 uur te beschermen. Het kan makkelijk worden aangebracht op de kleren, kinderwagen, enz...



Voor alle Zuid-Europese gebieden:
Dit Mouskito-gamma op basis van DEET 30% is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 2 jaar. Biedt tot 8 uur bescherming tegen muggen en vliegen.





Voor tropische gebieden:
Voor een optimale bescherming in tropische streken is het gamma op basis van het insectenwerende DEET 50% ideaal. Het weert muggen en vliegen tot 10 uur lang. Voor volwassenen en kinderen vanaf 2 jaar.



MouSkito®

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

Qualiphar Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

Gebruik biociden veilig. Lees vóór gebruik eerst het etiket en de productinformatie.

TATTOO-MANIA

De nieuwe tendens op het strand, zowel voor de jeugd als voor volwassenen, is een valse, zogezegd niet onuitwisbare tatoeage laten zetten. Fout! Henna-tatoeages kunnen aanzienlijke allergische reacties en lichtovergevoeligheid veroorzaken waardoor ze toch jaren zichtbaar blijven. Een verwittigd man is er twee waard...

VOORKOMEN IS BETER DAN... Er bestaat een heel assortiment vloeibare en zichtbare zonnecrèmes met (heel) hoge beschermingsfactor. De benaming "sunblock" zal u niet meer vinden: deze benaming is tegenwoordig verboden omdat geen enkele zonnecrème de Uv-stralen volledig tegenhoudt.

EERSTE HULP BIJ ZONNEBRAND. Zonnebrand is op de eerste plaats een ontstekingsreactie die veel weg heeft van een brandwonde en die dus ook effectief moet worden behandeld. Breng een after sun lotion aan op de wonde om de huid te kalmeren en te hydrateren. In geval van pijn of koorts, neem dan een koortswerend middel.

Ik wil niet op mijn blaren zitten

We hebben allemaal al wel eens blaren gehad na het dragen van nieuwe schoenen. Dé vraag die generaties van oude wandelaars verdeelt: de blaar doorprikken of niet?

VOORKOMEN IS BETER DAN... Er bestaan pleisters die de plekken die het meest vatbaar zijn voor blaren te beschermen.

EERSTE HULP BIJ BLAREN. De beste manier is om de blaar zo te laten om ze tegen kiemen te beschermen. Maar indien de blaar zich op een plaats bevindt waar veel wrijving is, dan is het beter om de blaar te doorprikken met een steriele naald en die vervolgens te ontsmetten.

Mijn benen wegen als lood

Veneuze insufficiëntie ontstaat wanneer de aders van de onderste ledematen aan tonus verliezen en het bloed niet meer voldoende naar het hart wordt getransporteerd. De symptomen zijn tintelingen, zwellingen, ongemakken.

VOORKOMEN IS BETER DAN... Maak meerdere malen per dag cirkeltjes met uw enkels, rekkende en buigende bewegingen met de benen en krachtige fietsbewegingen. Voer deze oefeningen in het water uit, dat is nog doeltreffender.

EERSTE HULP BIJ ZWARE BENEN. Gebruik dagelijks een crème tegen zware en vermoeide benen met een vaatstimulerende en drainerende werking. In combinatie met menthol of kamfer voor meer glamour.

Michèle **Rager**



Acht vragen OVER ASTMA





Astma is tegenwoordig de meest voorkomende longaandoening en kenmerkt zich door aanvallen van kortademigheid die soms levensbedreigend kunnen zijn. In Noord-Europa lijdt 5 à 7% van de volwassenen en 10 à 12% van de kinderen aan astma en is het de belangrijkste oorzaak van schoolverzuim. Astma kan behandeld worden en, mits een regelmatige en nauwkeurige opvolging, kan een astma-aanval in de meeste gevallen worden voorkomen waardoor een astmapatiënt een normaal, zelfs sportief, leven kan leiden.

Ontmoeting met Professor Charles Pilette,
Dienst pneumologie van het Universitair ziekenhuis Saint-Luc.

Wat is astma?

Astma is een ontsteking van de luchtwegen. De symptomen van een astmapatiënt zijn te wijten aan een onregelmatige vernauwing van de luchtwegen.

Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak van astma is onbekend en er kan geen alleenstaande oorzaak aan verbonden worden. Bij allergische astma bestaat er een sterk vermoeden dat sommige krachtige allergenen (zoals de huisstofmijt) bij een persoon die een zekere genetische aanleg vertoont, leiden tot een abnormale activatie van het epitheel (het weefsel dat de luchtwegen bedekt) en van dendritische cellen (immuuncellen die lichaamsvreemde stoffen kunnen herkennen), die een verlengde ontstekingsreactie op gang brengt in de luchtwegen. Deze reactie leidt tot een overproductie van slijm (verantwoordelijk voor sputum), een samentrekking van de spieren rond de luchtwegen (verantwoordelijk voor de "astma-aanval", of voor plotse kortademigheid), hoest en een piepende ademhaling.

Welke factoren kunnen tot astma leiden?

In 75% van de gevallen treedt astma op als allergie, vaak ook verantwoordelijk voor rhinitis, in het bijzonder huisstofmijtallergie. Ook pollen-, dieren- of zelfs bepaalde schimmelallergieën kunnen tot astma leiden. Maar slechts enkele allergische personen zullen uiteindelijk astma ontwikkelen en bepaalde vormen van astma (ongeveer 25% van de volwassenen) zijn niet-allergisch ("intrinsieke astma").

Andere factoren, los van de allergenen, spelen dus een belangrijke rol, namelijk ernstige virale infecties vooral tijdens de eerste levensjaren enerzijds en genetische achtergrond anderzijds. Daarbij kunnen de omgeving (luchtvervuiling binnen en buiten) en verschillende andere problemen (overgewicht of obesitas, chronische sinusitis, gastro-oesofageale reflux, blootstelling aan allergenen en/of toxische stoffen zoals tabak) de toestand nog verergeren.

Welke factoren kunnen een aanval veroorzaken?

De factoren die tot een astma-aanval leiden, variëren van persoon tot persoon. Ofwel zijn ze specifiek aan de allergie (blootstelling aan huisstofmijt, bepaalde dieren of pollen), of niet-specifiek zoals het leveren van een fysieke inspanning, temperatuurveranderingen (vooral de koude), sterke geuren, rook of zelfs een lachbui. Sommige patiënten zijn ook gevoelig voor bepaalde medicijnen zoals NSAID's (aspirine en derivaten) of bètablokkers.

Zijn er risicogroepen?

Tot de risicogroepen behoren voornamelijk personen met een familiegeschiedenis van astma, personen met (al dan niet allergische) rhinitis en personen die in hun kindertijd ernstige piepende luchtweginfecties hebben gehad (vooral vóór de leeftijd van 3 jaar, zoals bronchiolitis). De personen met het grootste risico zijn zij die al deze factoren combineren.

Wat zijn de verschillende vormen van astma?

Er zijn verschillende soorten astma naargelang de onderzochte kenmerken. De meest voorkomende vorm of "fenotype" van astma is allergische astma die ongeveer 75% van de astmapatiënten treft.

Op de tweede plaats staat eosinofiele astma (ongeveer 10%). Dit is een niet-allergische vorm van astma in combinatie met een bepaalde luchtweginfectie die vaak ook de sinussen (met poliepen) aantast.

Twee zeldzamere vormen zijn allergische bronchopulmonale aspergillose (<5-10%), een overgevoeligheidsreactie aan een bepaalde schimmel, en intrinsieke astma die vooral voorkomt bij vrouwen na de menopauze en in combinatie met gastro-oesofageale reflux (10-20%).

Er bestaan nog andere vormen, ofwel op basis van bepaalde klinische kenmerken (zoals inspanningsastma bij atleten, astma veroorzaakt door aspirine of beroepsastma), ofwel op immunologische basis (zoals neutrofiel en paucigranulocytair astma). Ernstige astma, ten slotte, die minder dan 5% van de patiënten treft, vertegenwoordigt ook een bijzondere entiteit.

Waaruit bestaat een goede behandeling?

Vandaag de dag is de beste medicamenteuze behandeling van astma, aangewezen zodra de astma "hardnekkig" is of wordt (namelijk wanneer de patiënt er 2 à 3 keer per week last van heeft of wanneer de astma duidelijk de luchtwegen vernauwt of een zware aanval heeft veroorzaakt), uit de toediening van corticosteroïden via inhalatie.



Op die manier kan het medicijn rechtstreeks in de luchtwegen worden toegediend, in kleine doses, en kunnen mogelijke bijwerkingen, in geval van toediening van grotere doses via de mond of via een injectie, van dit type medicatie worden vermeden.

Afhankelijk van het type, en vooral van de ernst van de astma, moet deze behandeling worden versterkt door een langwerkende luchtwegverwijder (of "LABA"), ook via inhalatie (rechtstreekse combinatie met de corticosteroïde), en/of door een anti-leukotrieen of, een zeldzame keer, door een derivaat van theofylline.



Dit zijn stuk voor stuk preventieve behandelingen. Hun doel is dus astmasymptomen te voorkomen door de ontsteking van de luchtwegen zo laag mogelijk te houden. Ze veronderstellen dus een regelmatige, dagelijkse inname (meestal 's morgens en 's avonds), ook al zijn er op dat moment geen symptomen.

Dit principe is niet zo gemakkelijk toe te passen, want men zou na verloop van tijd kunnen vrezen voor een verminderde doeltreffendheid of voor plotse bijwerkingen, vooral wanneer het gaat om corticosteroïden.

Bovendien vereisen deze vormen van inhalatie, waarvan de toediening niet zo vanzelfsprekend is, een zekere "scholing". Maar eens deze principes onder de knie, is hun doeltreffendheid over het algemeen heel duidelijk en worden ze zeer goed verdragen.

Het gebruik van kortwerkende luchtwegverwijders blijft natuurlijk aangewezen om indien nodig een aanval te onderdrukken. Anderzijds kan de controle van de omgeving (huisstofmijt, dieren, vochtigheid, tabaksgebruik…) een lastig proces zijn. Ten slotte kan in bepaalde erg uitzonderlijke gevallen van allergie (voor pollen of huisstofmijt) een desensibilisatie of immunotherapie worden voorgesteld.

De opvolging van astma voor een symptoomvrij leven

Ik zeg altijd tegen mijn patiënten: "Denk er elke ochtend en elke avond enkele seconden aan (aan de medicamenteuze behandeling) om er de rest van de tijd niet meer aan te moeten denken…anders zal de astma wel aan u denken". Er is ook behoefte aan een medische opvolging met idealiter een goede samenwerking tussen de huisarts en de longarts zodat de behandeling aangepast kan worden naargelang de ontwikkeling van de astma.

Charles **Pilette**

DE TANDHYGIËNE VAN MIJN KINDT



Interview met Karyn Van den Abbeele, pediatrische tandarts.

Ontdek de verschillende stappen in de ontwikkeling van het gebit van uw kind en de talrijke tips voor het behoud van gezonde tanden voor uw peuter.

Op welke leeftijd krijgt een baby zijn eerste tandjes? In welke volgorde komen de tandjes uit ?

Het allereerste babytandje verschijnt meestal wanneer de baby 6 à 7 maand oud is, het vaakst onderaan in het midden. Daarna volgen de andere tandjes heel snel… De volgorde en het ritme waarop de melktandjes doorbreken, varieert van kind tot kind!

Wanneer de baby één jaar wordt, zullen alle snijtandjes uitgekomen zijn. De eerste vier kiezen breken tussen de 10de en 16de levensmaand door. Vervolgens is het de beurt aan de hoektanden. Ten slotte verschijnen de laatste vier kiezen tussen de 20ste en 30ste levensmaand.

Welke symptomen horen bij tandjes krijgen? Hoe kan men het best tandvleespijn bij baby's verlichten?

Bij sommige kinderen gaat het uitkomen van tandjes bijna ongemerkt voorbij. Bij anderen daarentegen kan dit gepaard gaan met lichte pijn. Wanneer de tandjes doorbreken, zwelt het tandvlees op en dat kan pijnlijk zijn. De baby kwijlt veel, heeft rode wangetjes en wil op alles bijten. Hij is prikkelbaar en slaapt slecht. Soms kan ontstoken tandvlees gepaard gaan met lichte koorts of diarree.

Met enkele eenvoudige tips kan de pijn van ontstoken tandvlees verlicht worden:

- Geef de baby een verkoelende bijtring. Leg de bijtring eerst een tijdje in de koelkast (niet in de diepvriezer). Bij het bijten zal de koude een kalmerend effect hebben op zijn tandvlees.
- Was je handen en wrijf met je vinger langs het tandvlees.

Indien de pijn aanhoudt, dan kan paracetamol helpen.



Op welke leeftijd begin je het best met tandenpoetsen bij kinderen? Hoe poets je de tanden van een kind?

Om je baby te laten wennen aan een goede mondhygiëne, kan je, vóór het doorbreken van de eerste tandjes, het tandvlees poetsen met een vochtig gaasje. Zodra het eerste tandje is uitgekomen, laat je je



kind best wennen aan het tandenpoetsen 's avonds door een zacht tandenborsteltje te gebruiken. Vanaf de leeftijd van twee en een half jaar, mag u de tandjes van u kind twee of zelfs drie maal per dag poetsen, na elke maaltijd.

Het is belangrijk om de tanden van uw kind minstens twee maal per dag te poetsen om het tandplak te verwijderen. Tandplak is een zacht en kleverig laagje op de tanden. Tandplak bestaat uit speeksel, voedselresten (bij de allerkleinsten kan dat gaan om moedermelk of flessenvoeding) en bacteriën. Het zijn die bacteriën die de suikers uit de voedselresten omvormen tot zuren die het tandglazuur aantasten. En zo ontstaan gaatjes.

Doeltreffend tandenpoetsen doe je door de tanden van je kind van boven naar beneden te poetsen en omgekeerd. Maak ook kleine draaibewegingen op de tandjes, tot op de rand van het tandvlees, daar waar het tandplak zich nestelt. Gebruik bij de allerkleinsten een hoeveelheid kindertandpasta die overeenstemt met de grootte van het nageltje van de pink van het kind. Bij grotere kinderen mag u een erwtje kindertandpasta op de tandenborstel aanbrengen. U moet het kind zijn tanden helpen poetsen tot hij minstens 9 jaar oud is.

Wat zijn de regels inzake levensmiddelenhygiene voor een gezond gebit bij het kind?

Herhaald contact tussen suikerhoudende voedingsmiddelen en de tanden tast het tandglazuur aan en werkt de vorming van gaatjes in de hand.

Denk aan de volgende zaken voor een gezond gebit bij het kind:

- We eten tijdens de maaltijden en niet tussendoor!



- Leg uw baby, zodra zijn eerste tandjes doorbreken, niet in bed met zijn zuigfles.
- Wanneer uw kind dorst heeft, geef hem dan water, zonder er suiker aan toe te voegen (noch grenadine (zelfs geen Ligacé), noch fruitsap in brik).

Wanneer een tandarts raadplegen?

We raden aan om de tandarts een eerste preventief bezoekje te brengen bij het doorbreken van de eerste tandjes. Deze raadpleging is, ondanks het weinig ontwikkelde gebit van het kind op dat moment, belangrijk om zuigelingen met een verhoogd risico op cariës te herkennen en om de regels voor een goede mondhygiëne aan te leren.

Conclusie: wat is het geheim voor een gezond gebit?

Het geheim voor een mooi en gezond gebit is dus van jongs af aan efficiënt tandenpoetsen, goede eetgewoonten en een regelmatig bezoekje aan de tandarts.

Karyn **Van den Abbeele**



Laat uw darmen uw vakantie niet bederven

Rondtrekken in India, een cruise op de Nijl of gewoon lekker nietsdoen op een strand in Spanje. Klinkt zalig...op voorwaarde dat de dringende behoefte om voortdurend naar het toilet te lopen uw vakantie niet komt verknoeien. Hoe kan ik turista voorkomen?

Symptomen

Reizigersdiarree is een maag- en darmontsteking (gastro-enteritis) waarbij hevige diarree gepaard kan gaan met bijkomende symptomen zoals vermoeidheid, buikkrampen, misselijkheid, braken, een gevoel van ongemak, hoofdpijn, …

Deze aandoening heeft verschillende bijnamen (turista, Bali belly, Casablanca crud, …), treft 20 à 60% van de reizigers en treedt meestal op enkele dagen na aankomst op bestemming. Een kwart van de getroffen reizigers zal uiteindelijk zijn reisplannen moeten wijzigen en een paar dagen ziek in bed liggen.

Risicolanden

Turista komt voornamelijk voor in landen met verschillende risicofactoren: warm klimaat, lage levensmiddelenhygiëne, niet-drinkbaar water,…

Tot de regio's met een hoog risico behoren Latijns-Amerika, de Caraïben, het Indisch subcontinent, Zuidoost-Azië, Afrika en de Middellandse-Zeelanden. De omstandigheden voor het stockeren van levensmiddelen zijn er vaak heel primitief: bederfelijke producten worden op kamertemperatuur bewaard, frequente onderbrekingen van de koudeketen,… Bovendien worden de voedingsmiddelen vaak met kraantjeswater, dat zelf vervuild is, gespoeld.

Risicopersonen

Vermoeidheid na reizen, het tijdsverschil, een ander klimaat, intensieve activiteiten (excursies, sport, uitgaan,…), of andere eetgewoonten verzwakken ons organisme dat bijgevolg minder goed bestand is tegen een aanval van buitenaf.

Elk lichaam reageert anders. Dit verklaart waarom, binnen één en dezelfde groep mensen die hetzelfde hebben gegeten, sommigen turista zullen oplopen en anderen eraan zullen ontsnappen. De reizigers die een verhoogd risico vertonen zijn: zwangere vrouwen, kleine kinderen, bejaarden, zieke mensen (personen die lijden aan immuundeficiëntie, aan een inflammatoire darmziekte, aan een ernstige chronische aandoening zoals diabetes, hartfalen of nierinsufficiëntie…).

Preventie

Voorkom elke vorm van overmaat die uw organisme zou kunnen verzwakken: teveel activiteiten, zon, kruiden, alcohol,… Reizigersdiarree is in 80% van de gevallen een bacteriële infectie, in 10 à 20% van de gevallen een virale infectie en in de overige gevallen een parasitaire infectie. Deze micro-organismen groeien in stromend water en op vele voedingsmiddelen. Let in eerste instantie op met producten op basis van eieren of melk, met ijsjes, chocolademousse, vlees (charcuterie), vis (zeevruchten), mayonaise, niet-opgewarmde of rauwe voedingsmiddelen, ongepelde of in stromend water gespoelde fruit en groenten,…

Pel fruit net voor u het eet. Vermijd ook producten van onzekere oorsprong (in kleine lokale restaurants, kraampjes op straat,…). Eet enkel voedingsmiddelen die net werden bereid of gekookt. De consumptie van bereide voedingsmiddelen die gedurende enkele uren op kamertemperatuur worden bewaard, verhoogt het risico op turista.

Drink alleen uit nog gesloten flessen of uit blikjes die in uw bijzijn worden geopend (soms worden namelijk lege flessen hergebruikt en gevuld met niet-drinkbaar kraantjeswater). Geef dus de voorkeur aan koolzuurhoudende drankjes omdat ze moeilijker te vervalsen zijn.

Gebruik nooit kraantjeswater om uw tanden te poetsen of uw mond te spoelen. Vermijd ook ijsblokjes (die meestal worden gemaakt met kraantjeswater) en buffetten (omwille van de bewaring van het voedsel op kamertemperatuur en op vervuilde ijsbedden). Was systematisch uw handen vóór het eten, na elk toiletbezoek, na het handenschudden of na aanraking van allerhande zaken waarop microben zich kunnen nestelen (het bestek aan het buffet, deurklinken, trapleuningen, liftknoppen,…). Droog uw handen altijd af met nog niet



gebruikte hand- of papieren doekjes om besmetting te vermijden door uw voorgangers. Probeer altijd een hydroalcoholische oplossing of antiseptische doekjes op zak te hebben. Zo kan u de handen in alle omstandigheden snel en efficiënt ontsmetten, zonder gebruik van water.

Behandeling

Rehydratie vormt de basis van de behandeling tegen reigersdiarree. Het enorme verlies aan vocht en mineralen moet namelijk worden gecompenseerd en het immuunsysteem moet voldoende tijd krijgen om te reageren. De patiënt moet veel schoon en zuiver water drinken, waaraan eventueel suiker en/of zout (dat het vermogen bezit om water vast te houden) wordt toegevoegd. Ook het natuurlijke sap van citrusvruchten (citroen, sinaasappel, pompelmoes,…) en frisdranken zijn geschikt, evenals thee en bouillons (op basis van water dat gedurende minstens 20 minuten heeft gekookt).

Bovendien wordt een dieet van enkele dagen op basis van rijst, gezouten koekjes, gedroogd voedsel of voedsel met een hoog suikergehalte, gedroogd fruit enz. sterk aanbevolen.

Wat medicatie betreft, kan de inname van een geneesmiddel dat de darmtransit remt efficiënt zijn. Antispasmodica verzachten de buikpijn, terwijl antemetica het braken verminderen. Ten slotte wordt het preventief en/of curatief gebruik van probiotica aanbevolen.

Alleen bij ernstige gevallen worden antibiotica toegediend, op doktersvoorschrift. Er bestaan ook enkele vaccins die zich richten op specifieke kiemen die als potentiële triggers van turista worden beschouwd, maar geen universele vaccin. Raadpleeg uw arts of Sofiadis apotheker.

Ernst

Hoewel deze ziekte erg onaangenaam is, gaat het vaak om een goedaardige aandoening die na enkele dagen vanzelf overgaat, zelfs zonder enige behandeling. Complicaties zijn echter niet uitgesloten, vooral bij risicopersonen. In dergelijke gevallen is een medische ingreep, of zelfs een hospitalisatie, soms noodzakelijk. Alarmerende symptomen zoals koorts, hevige en aanhoudende pijn, bloedingen, dysenterie enz. vereisen dan ook een onmiddellijke behandeling.



Marco **Hellemans**

Een groepsreis? Waarom niet...

De zomer staat voor de deur... hoog tijd dus om betere oorden op te zoeken. En liefst verre oorden, heel verre oorden, ongelooflijk verre oorden! Het budget is misschien beperkt, maar de behoefte om er even tussenuit te zijn is er wel degelijk. De zomer, dat is tijd hebben om de wereld te herontdekken. Of gewoon het moment om een echte menselijke ervaring met anderen te delen en te beleven. Dus, waarom geen groepsreis maken? Inderdaad, why not, niets lijkt nog onmogelijk... volg dus de gids.

BETAALBARE PRIVILEGES

Door in groep te reizen worden tot nu toe ondenkbare activiteiten plots mogelijk. Dat is net de kracht van een groep! Een boot huren voor een dag, een "live" zigeunerband boeken voor een thema-avond, in het hotel een zaal reserveren voor een geïmproviseerd bridgetoernooi: stuk voor stuk privileges, zelfs in onze stoutste dromen ondenkbaar wanneer we alleen, als koppel of met ons gezin reizen, die eindelijk werkelijkheid worden. Daar is een mathematisch heel eenvoudige reden voor: als groep liggen de kosten lager en kunnen we het dus grootser, verder, duurder zien zonder noodzakelijkerwijs voor dat ene extraatje ons budget te moeten aanpassen of een deel van het verblijf te moeten opgeven.

DETAILS DIE EEN GROOT VERSCHIL MAKEN

Gedaan met de klassieke vakantiezorgen. In groep kunnen we ons ongestoord laten leiden door de collectieve traagheid. Van bij het begin al hoeven we ons om een heleboel zaken niet te bekommeren: onze extra grote bagage, de eindeloze check-in in het hotel, een tafel reserveren in een vreemde taal, een ingewikkeld



stadsplan ontcijferen en beslissen welke interessante wijken we gaan bezoeken, een fooi geven op het einde van de maaltijd of zelfs de terugvluchten bevestigen. Een doorgewinterde begeleider neemt de groepsreis volledig op zich en veegt al die kleine details die, laten we eerlijk zijn, voor ons welzijn en onze gemoedsrust soms schadelijker kunnen zijn dan verwacht, van tafel.

GELUK ZIT HEM...BIJ DE ANDEREN

Via onze culturele omgeving beelden we ons allemaal wel eens die groepsreis in waarbij we – onvermijdelijk - moeten omgaan met de vervelende brombeer of het opdringerige koppel die onze langverwachte en welverdiende geluksmomenten zouden kunnen bederven. Maar een nieuw en zeer reëel fenomeen steekt stilaan de kop op: we kunnen tegenwoordig onze menselijke omgeving kiezen. De loterij van de groepsreis is niet meer! Laat dat duidelijk zijn... en dit fenomeen kan voor ons psychologisch comfort zorgen, de hele reis lang. We kunnen tegenwoordig zelf onze omgeving uitkiezen, vóór het vertrek, en zo onhandelbare en weinig stipte reizigers vermijden. En wie weet doet een groepsreis voor u wonderen... Op basis van een groep van minstens 15 personen (en niet meer dan 35 personen) is misschien een aangename ontmoeting mogelijk, een ontmoeting die nog verdere oorden kan bereiken dan een gewone reis.

Barbara **Philippart**
www.travex-travel.be





Sofiadis : lancering van de nieuwe website

01 juli 2014

Sofiadis presenteert met trots haar vernieuwde website waarbij de gebruiker voortaan centraal staat binnen de Sofiadis-groep! We hebben geluisterd naar uw opmerkingen en hebben bijzondere aandacht besteed aan uw verschillende behoeften

Het was voor Sofiadis van essentieel belang dat de opbouw volledig werd herzien. Dankzij een volledig herontworpen en meer dynamische structuur, is de website nu duidelijker en toegankelijker, zowel voor de apotheker als voor zijn patiënten. Vanuit een structureel oogpunt, staat de website voor transparantie en gebruiksvriendelijkheid. Het gebruik van horizontale navigatiebalken, van modules en van thema's voor de navigatie maakt de hele website transparanter en duidelijker en zorgt bovendien voor een thematische samenhang. U vindt er onder andere:

- betrouwbaar **nieuws** over gezondheid, gevalideerd door onze experts,
- **advies** over preventieve maatregelen om het hele jaar lang gezond te blijven,
- **seizoenacties** en promoties op een selectie van producten om uw portemonnee wat ademruimte te geven,
- de **ligging** met kaart van de Sofiadis-apothekers,
- de mogelijkheid om het hele jaar door deel te nemen aan een aantal **wedstrijden** waarbij vele prijzen te winnen vallen zoals aankoopbonnen in o.a. Sofiadis apotheken, fitnesssessies, enz.,
- nuttige **links** naar de beroepsverenigingen van de gezondheidszorg, de officiële instanties gezondheidszorg, spoedafdelingen en hulp- en preventiediensten,
- de **wachtdiensten**, ...

De afstand tot de patiënt verkleinen

Om de afstand tussen patiënt en apotheker te verkleinen en hen nog dichter bij elkaar te brengen, biedt Sofiadis zelfs de mogelijkheid om via haar website anoniem vragen te stellen en om een antwoord te krijgen in de vorm van gedegen advies van het Sofiadis netwerk van apothekers waartoe meer dan 350 experts behoren! Dit is de grote nieuwigheid van onze website.

Maakt u zich zorgen? Bent u ziek? Net zoals uw arts staat de Sofiadis-apotheker aan uw zijde, altijd bereid om aandachtig naar u te luisteren, om u gerust te stellen en advies te geven. De Sofiadis-apotheker streeft ernaar om zo goed mogelijk aan uw behoeften te voldoen en om u een kwalitatief hoogstaande dienstverlening te bieden. Daartoe volgt hij opleidingen, om te leren omgaan met zijn patiënt, om te leren luisteren en om voor hem te zorgen, kortom, om heel dicht te staan bij en beschikbaar te zijn voor zijn patiënt en zo een efficiënte en bijzondere raadgever te worden.

Het doel van deze website is dus om betrouwbare, recente, toegankelijke, educatieve en contextuele informatie te verstrekken zodat de gebruiker zijn zorgaanpak zelfstandig kan beheren en kan communiceren met een zorgverlener.

Tot slot zal ook de vernieuwde versie van de website tweetalig zijn. Op die manier kunnen we kwalitatieve partnerships sluiten met de verschillende gemeenschappen binnen ons land.



De evolutie van de site

Zoals u ongetwijfeld wel weet, mag een website niet statisch zijn. Een website moet zich verder blijven ontwikkelen. Na de lancering zullen we ons dus vooral toespitsen op e-commerce.

Wacht dus niet langer en maak vandaag al kennis met uw nieuwe Sofiadis-website en met het professionele team dat te allen tijde klaar staat om voor u en uw globale gezondheid te zorgen. U vindt er bovendien talrijke diensten en voordelen. We zullen de inhoud blijven verbeteren, rationaliseren en bijwerken en nieuwe functies toevoegen. Aarzel dus vooral niet om ons uw eerste indrukken door te geven via ons contactformulier.

@graph www.agraph.be

Agraph.be is een multimedia-agentschap dat in 2006 werd opgericht in Brussel. Binnen het agentschap proberen ze zich steeds te richten op het design en de ergonomie van de sites die ze maken.

De grootste uitdaging aan de nieuwe website van Sofiadis was dat deze zich uiteraard moest richten naar de patiënten, maar ook naar hun apothekers en partners. De patiënten zoeken duidelijke en nauwkeurige informatie, de apothekers op hun beurt wensen een prestatiegericht en ergonomisch werkinstrument. Het uitdagende project heeft een gezamelijke reflectie met het Sofiadis-team gevraagd om zo tot een verzorgd design en goed opgebouwde modules te komen. Dit laat Sofiadis ook toe om de komende jaren haar site op verschillende manieren verder te voeden.

Agraph.be blijft ook hulpmiddelen verstrekken aan de Sofiadis-apotheker en probeert hen relevante oplossingen aan te bieden voor een betere communicatie tussen de apotheker en zijn patiënten.

GAAN SPORT EN HITTE GOED SAMEN ?

Wie zomer zegt, denkt aan extreme hitte. Voor de meeste sportliefhebbers betekent dit echter niet noodzakelijk minder sporten! Het is dus belangrijk om rekening te houden met de weersomstandigheden, wil men op regelmatige basis een lichamelijke activiteit blijven uitoefenen. Er is geen andere uitweg: veel drinken, rusten en een gezonde voeding is hier de boodschap!

Onder extreme hitte verstaan we abnormaal hoge temperaturen, meer dan 30°C, en een hoge luchtvochtigheid, zonder schaduw noch wind. In dergelijke omstandigheden sporten, is niet zonder risico. Voor een sport als zwemmen, zijn de aanbevelingen natuurlijk niet dezelfde: men raakt minder snel uitgedroogd omdat de huid in het water niet uitdroogt.



Indien u in volle zon een sport beoefent, zoals tennissen, lopen of zelfs fietsen, neem dan uw voorzorgen! Een goede uitrusting bestaat uit een pet, een zonnebril, een lichte outfit in een absorberende stof en voldoende drinkwater. Voorkom zonnebrand, vooral indien u een lichte en gevoelige huid heeft, en smeer uw gezicht in met zonnecrème. Bescherm uw neus en hals door een pet te dragen, zoals een echte marathonloper.

We raden oudere en onvoldoende getrainde mensen af om te vertrekken of duursporten te beoefenen in de hitte. Jonge en getrainde mensen zullen minder moeite ondervinden; het komt er dan vooral op aan om zijn grenzen te kennen.

Hydratatie: voor, tijdens en na

Een goede en continue hydratatie tijdens de inspanning blijft een zeer belangrijke factor bij een goede voorbereiding, een goede uithouding en een goed herstel. Wacht niet tot u dorst heeft om te drinken want dan is het al te laat: het uitdrogingsproces is al begonnen. Het lichaam verliest enorm veel vocht door te zweten en door perspiratie of huiduitademing, de verdamping van vocht door de huid, hetzij onzichtbaar, hetzij zichtbaar in de vorm van zweet. Het lichaam verliest ook mineralen – daarom is veel drinken zo belangrijk. Bij extreme duursporten kan men door een dergelijke uitdroging veel gewicht verliezen. De grootste voorzichtigheid



samen met u...







Ratioline®

De kwaliteit
van verbandmiddelen...
aan zachte prijzen

Enkel verkrijgbaar bij uw apotheek

Laboratoires Lehmann-Rauscher s.a. • 4000 Liège

Promo actie bij uw Sofiadis apotheek

is dan ook aangewezen in erg zonnige gebieden. Het is ook belangrijk om het moment van de dag goed uit te kiezen. Er zijn twee oplossingen: vroeg in de ochtend of 's avonds, en zeker niet tussen 12 en 16u. op het heetst van de dag wanneer de zon hoog aan de hemel staat. We kunnen het niet genoeg benadrukken: water is essentieel. Ook al zijn ze zo verleidelijk, laat zoete drankjes voor wat ze zijn. Sportdrankjes vormen echter een waardig alternatief in geval van een langdurige inspanning in de zon.

Het lichaam begrijpen

In de brandende zon sporten is mogelijk. Maar het is belangrijk om naar het lichaam te luisteren en aandacht te hebben voor het minste teken van zwakte en vermoeidheid. U bent niet sneller moe maar u voelt zich moe als gevolg van een toestand van schijnbare dronkenschap. In dat geval moet u meteen stoppen en drinken want er kan sprake zijn van hypoglykemie en uitdroging.

Het is een kwestie van gezond verstand. Uw hartslag en uw grenzen goed kennen, de eerste krampen herkennen en de tekenen van flauwte… Wanneer de alertheid afneemt, moeten we in staat zijn om te stoppen en te ventileren. Altijd een of twee flessen water bijhebben, naargelang de duur van de inspanning, om ook krampen te voorkomen.

Zweten houdt ook een risico in voor het lichaam. U moet dus rekening houden met het uur waarop u traint en met de soort training. Zweet kan namelijk schimmelinfecties veroorzaken aan de voeten, de oksels en de liesstreek.

Herstel

Indien u een ervaren sporter bent en dus goed voorbereid, dan zijn er geen contra-indicaties om de volgende dag meteen opnieuw te gaan sporten. Om in perfecte conditie te zijn, moet u het herstel echter heel au sérieux nemen want het beïnvloedt de prestaties.

Voor een optimaal herstel is niet alleen veel drinken na de inspanning een absolute must; een fris bad nemen, zich omkleden, lichte voetverwondingen verzorgen, goed uitrusten, het gepaste drankje in de hand en de benen iets hoger, zijn even belangrijk. Een ervaren sporter kan eventueel gefractioneerde oefeningen doen. Alles hangt natuurlijk af van de sport die u beoefent en van de duur van de inspanning. Vergeet vooral niet dat u uw grenzen goed moet kennen vooraleer u begint te sporten in extreme hitte.

Alain **Ptak**
Fitnesstrainer

5 FUNDAMENTELE REGELS WAARMEE U REKENING MOET HOUDEN

- Goed slapen
- Een goed tijdstip uitkiezen om te gaan sporten
- Veel water drinken voor, tijdens en na de inspanning
- Een lichtkleurige en wijde outfit dragen
- Zich beschermen tegen de zon

5 FUNDAMENTELE REGELS DIE U MOET VERMIJDEN

- Doordrijven wanneer het lichaam stop zegt
- De heetste uren van de dag kiezen
- Wachten tot u dorst heeft om te drinken
- Kinderen en oudere mensen laten vertrekken wanneer het extreem warm is
- Het herstel na de inspanning overslaan

Nieuwigheid BS NUTRITION
www.bsnutrition.com

INNOVATIEF & EFFECTIEF PRODUCT.
ONTDEK SNEL DE NIEUWIGHEID IN KLINISCHE VOEDING. BESCHIKBAAR IN UW APOTHEEK.

Delical MAX.300

Waarom voor 2 supplementen betalen terwijl 1 enkele volstaat!*



Nood aan energie?
Nood aan kracht?

Kies voor het meest opgezwollen supplement in energie & eiwitten!

600 kcal
30 g Eiwitten

U kan de inname verspreiden overheen 2 à 3 momenten. Na opening van de fles 24u in koelkast bewaren.

*1 fles / dag (600 kcal en 30g eiwitten) dekt de behoeften aan energie en eiwitten in geval van ondervoeding bij oudere mensen (Aanbevelingen HAS 2007).

3,75 € per fles.

Zinvol in geval van ondervoeding of ongewenst gewichtsverlies.

Ik ben vegetariër...

U heeft, om ideologische of andere redenen, besloten om geen vlees meer te eten. Vegetarisme en een goede gezondheid kunnen hand in hand gaan. Ook al is het op zich niet zo moeilijk om een vegetarisch dieet te volgen, improvisatie is uit den boze. Een vegetarisch dieet moet zowel evenwichtig als gevarieerd zijn om elk tekort te voorkomen. Men moet dus enkele belangrijke regels in acht nemen, wil men in goede gezondheid blijven.

Varieer uw eiwitbronnen...

Een dagelijkse consumptie van zuivelproducten en eieren is zeer belangrijk omdat deze alle essentiële aminozuren, vitamine D, ijzer en vitamine B12 aanbrengen die nodig zijn voor de goede werking van het lichaam. Ga voor de vetarme zuivelproducten maar met mate om overdaad aan verzadigde vetten en cholesterol te vermijden. Dit betekent dat 1/3 van uw dagelijkse eiwitinname moet bestaan uit dierlijke eiwitten; de overige 2/3 worden via verschillende plantaardige eiwitbronnen ingenomen.

Om de assimilatie en absorptie van ijzer uit plantaardige producten te maximaliseren, eet dan tijdens dezelfde maaltijd voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan vitamine C (vers fruit of rauwkost). Probeer ook minder thee te drinken. Thee bevat namelijk tannine die de opname van ijzer remt.

Onthoud bovendien dat er geen enkele plantaardige bron van vitamine B12 bestaat. De vitamine die men in spirulina en in bepaalde plantaardige producten vindt, is een analoge vitamine die niet dezelfde eigenschappen heeft! Daarom is de dagelijkse consumptie van voldoende melkproducten en/of eieren zo belangrijk.

En wat de plantaardige bronnen van vitamine D betreft, die zijn zeer beperkt. U kunt zelf voor een extraatje zorgen door elke dag een kwartiertje in de zon te gaan liggen. Deze vitamine bezit namelijk de bijzondere eigenschap om via het zonlicht door de huid te kunnen worden opgenomen.

In de praktijk...

Om ervoor te zorgen dat het organisme zoveel mogelijk dierlijke en plantaardige eiwitten opneemt, is het belangrijk om tijdens eenzelfde maaltijd zowel granen (tarwe, maïs, gerst, boekweit, spelt, rogge, sesam, rijst...) als peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen, erwten...) te eten.
Ter inspiratie volgen hier enkele interessante combinaties: granen + een ei of melk of kaas, granen + gedroogde groenten, granen + oliehoudende gedroogde vruchten, granen + groene groenten, peulvruchten + groene groenten, peulvruchten + zaden...



Goed om te weten: soja is een interessante plantaardige eiwitbron omdat de voedingswaarde van soja dicht aanleunt bij die van melk.

Men kan soja vinden in de vorm van granen, kiemgroenten, melk, kaas (tofu, tempeh).

Vermijd een te vetrijk dieet door de voorkeur te geven aan magere zuivelproducten en beperk uw consumptie van zichtbare vetten tot maximaal 3 eetlepels olijfolie, verkregen door eerste koude persing, en margarine op de boterham. Deze hoeveelheden volstaan om te voorzien in uw dagelijkste behoefte aan vitamine E.
Geef bij het bakken en braden dan de voorkeur aan olijfolie en arachideolie; ze vormen een bron van vetzuren van het omega 6-type. Breng ten slotte uw gerechten op smaak met koolzaad- of sojaolie: ze zijn rijk aan omega 3-vetzuren en zijn hier dus perfect op hun plaats.

Uw aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten bedraagt 500 g, in de vorm van gekookte of rauwe groenten of zelfs in de vorm van soep of groentesap. Breng variatie op uw bord, dat is van essentieel belang! Maar beperk uw fruitconsumptie tot 2 stukken fruit per dag omwille van hun hoog suikergehalte.

Ga ook voor volkoren granen en volkoren brood. Deze zijn namelijk rijker aan vitamines en mineralen.

Uit wat vooraf gaat, kunnen we dus besluiten dat de sleutel tot een evenwichtig vegetarisch dieet in een gevarieerde en kwaliteitsvolle voeding ligt. Daarbij mag niet worden vergeten dat de hoeveelheden steeds aan uw persoonlijke behoeften moeten worden aangepast. Aarzel dus vooral niet om raad te vragen aan een diëtiste die uw persoonlijke hoeveelheden kan helpen bepalen.

Anne **Chauvaux**
Diëtiste, Licentiaat Voedingsleer

In de keuken

GRATIN VAN WORTELEN EN COURGETTE
MET WITTE KAAS

Bereiding
30 minuten
Eenvoudig - economisch - voor 4 personen

Ingrediënten

250 gram wortelen, 250 gram courgette, 100 gram magere, witte kaas, peper en zout, geraspte emmentaler of parmezaan.

Bereiding

Snij de wortelen en de courgettes in frietjes
Kook de groenten (ze moeten knapperig blijven)
Roer peper en zout en de emmentaler of parmezaan onder de witte kaas
Leg de groenten in een ovenschaal
Voeg het kaasmengsel toe en **meng** voorzichtig
Strooi wat kaas over de schotel
Zet de schotel even onder de grill en dien op!

SMAKELIJK!



Vraag 1 : Tussen welke uren is het afgeraden (bijna verboden) om u kinderen te laten zonnen?

Vraag 2 : Wanneer is een eerste bezoek bij de tandarts aangeraden?

Vraag 3 : Wat is de basisbehandeling bij darmproblemen?

Vraag 4 : Wat is de grote nieuwigheid op de Sofiadis-site?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 13 september 2014 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE
voor 13 september 2014.

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.

WINNAAR

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd
Proficiat aan A. Vanessa u wint een Samsung Galaxy TAB2 10.1.

procap Alline

ALL IN NUTRITION

100%

van de vrouwen constateert
minder haarverlies**



Haargroei*

Biologisch beschikbare keratine
+ Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9
+ Vitamine C, E, β-caroteen
+ Koper, ijzer & zink

www.facebook.com/alline.procap

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

www.allineprocap.com/nl

proderm Alline

Nieuw

Vermindert zichtbaar fijne lijntjes en rimpels

Biologisch beschikbare keratine
+ Hyaluronzuur
+ Ceramosides®
+ Vitamine C



* *Zink is betrokken bij de eiwitsynthese (bijvoorbeeld keratine) en onderhoud van normaal haar.*
** *Placebo-controlled randomized trial aimed at evaluating the effect of Cynatine HNS plus® supplementation on hairs. Facoderm srl, Italy.*

TRENKER .be

© Trenker • Alline procap-sofiadis-2014-05