

Geneesmiddel of voeding: waar ligt meer gezondheidswinst?

Er zijn steeds meer mensen die twijfelen over de voordelen van bepaalde geneesmiddelen. Men vraagt zich af of het effect wel opweegt tegen mogelijke bijwerkingen. Daarnaast worden voeding en supplementen aangeprezen om hun gezondheidseffect. Kloppen die claims wel en is voeding een reëel alternatief voor geneesmiddelen? Op maandagavond 26 mei geeft Jos Timmer, apotheker, een lezing over deze vragen. De lezing wordt georganiseerd door Gezondheidswinkel Nuver en wordt gehouden in Wijkcentrum de Schakel.

Gezondheid heeft alles te maken met het vermogen van het lichaam om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden. Goed aanpassen betekent het vinden van een goede balans. Bij een ziekte of een klacht is het lichaam niet in balans. Voor gezondheidswinst moet het lichaam in staat zijn zichzelf te herstellen, meer in balans te komen.

Effect van geneesmiddelen

Het effect van een antibioticum of een pijnstiller is meestal snel en goed merkbaar. Deze geneesmiddelen werken doordat de klachten afnemen. Het is echter de vraag of het lichaam in balans is als het middel is uitgewerkt of als de kuur is afgemaakt. Een geneesmiddel geeft het lichaam een duw, een zetje, waardoor het met zijn zelfherstellend vermogen weer in balans moet komen. Vrijwel alle geneesmiddelen grijpen echter niet aan op de oorzaak van de klacht of de aandoening. Ze bestrijden alleen de symptomen.

Vaak is er niet eens sprake van een klacht, maar wordt een geneesmiddel voorgeschreven om bepaalde waardes te verbeteren. Waardes die bijvoorbeeld leiden tot een verhoogd risico op hart en vaatziekten, zoals hoge bloeddruk of een te hoog cholesterol. Bloeddruk- en cholesterolverlagers verminderen een risico, een kans. Niet iedereen die zo'n middel krijgt zou een hart- of vaatziekte hebben gekregen. Dus bij een klein risico wordt een groot deel van de mensen onnodig behandeld. Ze hadden sowieso geen ziekte opgelopen, maar krijgen gedurende lange tijd wel een geneesmiddel. Het lastige is alleen dat je van te voren niet kunt zeggen wie wel en wie niet een ziekte zal krijgen.

De rol van voeding

Voor veel ziektes in de westerse wereld, met name de hart- en vaatziekten, is aangetoond dat voeding een belangrijke oorzaak is. Het gaat er dan om dat er eenzijdig wordt gegeten, dat veel voeding vooral uit vulling bestaat en dat er gewoon teveel wordt gegeten. Er is dus geen balans in de voeding. Het lijkt dan logisch om als eerste naar die oorzaak te kijken. Hoe kun je je voedingsgewoonte op een geschikte manier weer in balans brengen? Een nadeel van goede voeding is dat het enige tijd duurt voordat er gezondheidseffect optreedt. Dit komt doordat het lichaam enige tijd nodig heeft om weer in evenwicht te komen en vooral ook omdat bepaalde gewoontes aangepast moeten worden.

En supplementen?

Er zijn wetenschappers die vinden dat het gunstige effect van voeding en supplementen op de gezondheid onvoldoende bewezen is. Probleem daarbij is dat gekeken wordt naar wetenschappelijk onderzoek zoals dat wordt uitgevoerd voor het meten van effecten van geneesmiddelen. Bij voeding is dat lastiger. Er spelen vaak meerdere voedingsfactoren tegelijk een rol. Het is moeilijk om een enkel voedingsbestanddeel of supplement te testen op zijn effect. Dat geldt ook voor hoge bloeddruk

en cholesterolwaarden. Veel wetenschappers zijn het er echter over eens dat middelen als visolie, vitamine D en Magnesium wel degelijk hun effect hebben bewezen bij hart- en vaatziekten.

Alternatief

De medewerkers van gezondheidswinkel Nuver zijn er van overtuigd dat er naast geneesmiddelen ook met voeding gezondheidswinst geboekt kan worden. Ten eerste kan dit door tekorten die ontstaan door het gebruik van geneesmiddelen te verhelpen met gerichte voedingssupplementen. Ook kan er in overleg met uw arts, gekeken worden waar voeding een alternatief kan zijn voor geneesmiddelen. Dit gebeurt met een advies dat bij uw persoonlijke situatie past en dat stap voor stap kan worden uitgetest. Ingesleten voedingsgewoontes kun je tenslotte niet in één keer veranderen.

Aan het einde van de avond willen we dat u zelf een afweging kunt maken over de voor- en nadelen bij geneesmiddelen of voeding en wat ze toevoegen voor uw gezondheid.

Aanmelden of meer informatie

De lezing **Geneesmiddel of voeding: waar ligt meer gezondheidswinst?** vindt plaats op maandagavond 26 mei in Wijkcentrum de Schakel in Oosterhoogebrug, Groningen. De aanvang is 19.30 uur. Entreprijs is 5 euro inclusief één consumptie.

U kunt zich aanmelden via info@nuvergroningen.nl of kom even langs bij Gezondheidswinkel Nuver (achterin de Etos bij Albert Heijn Oosterhoogebrug)