

Beste ,

In deze gezondheidsnieuwsbrief vind je actuele informatie en praktische tips om actief aan je gezondheid te werken.

Bezoek ook onze website www.lm.be voor meer informatie over ons aanbod van tussenkomsten en dienstverleningen of om je in te schrijven voor onze activiteiten.

Veel leesgenot,
LM

[Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft](#)

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol



De DrugLijn en Stichting tegen Kanker slaan de handen in elkaar voor de nieuwe sensibiliseringscampagne 'Tournée Minérale'. De campagne roept alle Belgen op om in februari alcohol een maand lang af te zweren.

Alcohol: geen onschuldig product

Alcohol drinken is heel normaal geworden. Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten, voor velen maakt het deel uit van de (dagelijkse) routine. Toch zijn er heel wat risico's aan verbonden. Alcohol heeft invloed op bijna alle organen in het lichaam en hangt samen met verschillende aandoeningen.

Op je gezondheid

Redenen genoeg dus om alcohol een maand lang aan de kant te zetten. Je lichaam krijgt zo de tijd om te recupereren van je gebruikelijke alcoholconsumptie. Heel wat mensen merken die maand dat ze beter slapen en zich fitter voelen. Je spaart ook heel wat geld uit. En je krijgt minder calorïen binnen, je kunt dus zelfs gewicht verliezen door even 'nee' te zeggen.

Februari zonder alcohol

Na de eindejaarsfeesten en de recepties is februari een ideaal moment om even te bekomen en het jaar fris in te zetten. Ga de uitdaging aan! Je zult zien: je hebt geen alcohol nodig om je te amuseren.

[Ontdek de site](#)

Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker



Dikkedarmkanker is de tweede meest voorkomende kanker bij vrouwen en de derde meest voorkomende kanker bij mannen. Poliepen geven geen klachten, maar groeien zonder dat je er iets van merkt traag uit tot dikkedarmkanker.

Hoe vroeger dikkedarmkanker opgespoord en behandeld wordt, hoe meer kans op genezing.

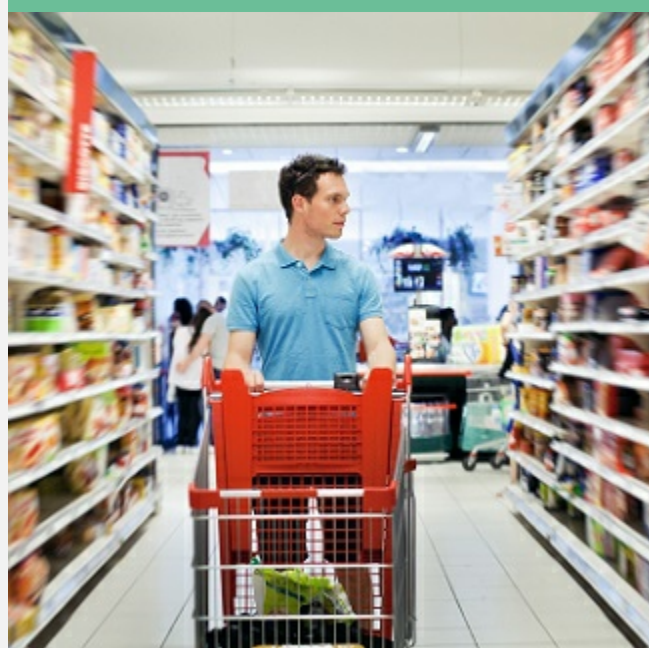
Het bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker geeft je vanaf je 56 tot en met 74 jaar de kans om elke twee jaar een staal van je stoelgang te laten onderzoeken. Je ontvangt hiervoor een brief met een afnameset. Lees aandachtig de bijgevoegde gebruiksaanwijzing. Het labo spoort in het staal bloed op dat niet met het blote oog zichtbaar is. Binnen de 14 dagen ontvangen jij en je (huis)arts dan het resultaat. Werd er te veel bloed in je stoelgang gevonden, dan is een kijkonderzoek van je dikke darm nodig (= coloscopie). Dit kan je ongerust maken, maar betekent zeker niet dat je dikkedarmkanker hebt. Maak een afspraak met je arts om dit bijkomend onderzoek, de risico's en de kosten ervan te bespreken.

Geen enkel onderzoek levert volledige zekerheid. Het kan zijn dat er sporen van bloed worden aangetroffen zonder dat er iets aan de hand is of dat er geen bloed wordt gevonden, maar dat later toch poliepen of dikkedarmkanker worden vastgesteld.

Meer informatie vind je bij je (huis)arts of op de site.

[Ontdek de site](#)

Laat je niet misleiden door reclame



"Light", "cholesterolverlagend" of "rijk aan vezels": op verpakkingen van producten staan soms claims. Hiermee zetten fabrikanten eigenschappen van hun producten in de kijker en willen ze je verleiden tot aankoop.

Maar fabrikanten mogen niet zomaar op een verpakking zetten wat ze willen. De claims moeten voldoen aan wettelijke regels.

Een **voedingsclaim** gaat over de samenstelling van een product, zoals 'light' en 'bron van vezels'. **Gezondheidsclaims** stellen dat een voedingsmiddel voordelig is voor je gezondheid. Bijvoorbeeld 'calcium is nodig voor de groei en botontwikkeling'.

[Lees meer](#)

Bevolkingsonderzoek aangeboren aandoeningen



Een aantal zeldzame aangeboren ziekten zijn niet zichtbaar bij de geboorte, maar zijn levensbedreigend. Dankzij vroegtijdige opsporing kunnen handicaps, verwikkelingen en overlijdens voorkomen worden.

Alle ouders van pasgeboren baby's in Vlaanderen kunnen hun kindje vanaf 72 uur en ten laatste 96 uur na de geboorte gratis laten onderzoeken op elf aangeboren aandoeningen. Via een kleine prik in de hand van de baby kunnen de aandoeningen opgespoord worden. Het onderzoek is niet verplicht, maar sterk aanbevolen.

Vraag je dokter of vroedvrouw meer uitleg over de elf ziekten en over de voor- en nadelen van een vroege opsporing ervan.

[Ontdek de site](#)

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten
Livornostraat 25, 1050 Brussel
gvo-pes@lm.be

Deze gezondheidsnieuwsbrief geeft enkele algemene informatie en mag niet gebruikt worden ter vervanging van het medisch advies van de huisarts of specialist. De Landsbond van Liberale Mutualiteiten kan dan ook niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele rechtsvorderingen die ingesteld worden op basis van deze nieuwsbrief. Voor verdere inlichtingen rond de eigen gezondheid dient men zich steeds te richten tot de huisarts of specialist.

Copyright Liberale Mutualiteiten

Meer info vind je op www.lm.be
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter

Deze e-mail werd verstuurd naar .
[Legal disclaimer](#) | [Wenst u niet langer op de hoogte te blijven? Dan kan u hier uitschrijven.](#)

powered by