

Tekstboekje VMBO-KB
2006

tijdvak 1
maandag 29 mei
13.30 - 15.30 uur

NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID-SCHRIJFVAARDIGHEID CSE KB

Lees eerst de opdrachten in het opgavenboekje. Zoek daarna de antwoorden op in de hierna volgende tekst. Je hoeft de tekst dus niet eerst door te lezen. Let op: deze tekst bestaat uit 5 bladzijden.

TEKST 1 SLIMMER MOBIEL

1 **Mobiele telefoons worden steeds slimmer én groter. Voor bellers en sms-ers volstaat een compact modelletje van €100. Wie een veelzijdiger exemplaar wil, betaalt makkelijk het dubbele of meer. Voor videotelefonie, de belofte van de nieuwe techniek UMTS, zijn nog nauwelijks telefoons te koop.**

2 Een 'smartphone' – ofwel een slimme telefoon – was tot voor kort de benaming voor een duur hebbedingetje dat net als een computer kan werken met programma's. Daardoor kan zo'n mobieltje onder andere e-mailen, internetten en de agenda afstemmen met de computer thuis of op kantoor. Inmiddels kunnen heel wat gsm's voor smartphone doorgaan, blijkt uit deze test van 15 nieuwe mobiele telefoons en 23 nog verkrijgbare modellen uit vorige tests. Verreweg de meeste versturen en ontvangen mms-jes: berichten met al of niet bewegend beeld. Bijna allemaal transporteren ze gegevens via het GPRS-netwerk, de snelle opvolger van het gsm-netwerk. Bovendien heeft de meerderheid een ingebouwde camera waarmee ook een videoclipje met geluid kan worden opgenomen en afgespeeld. Acht modellen spelen muziek in MP3-formaat af: de Sony Ericsson P900, K500i en K700i, de Nokia 6230, 3300 en 3660, de Motorola MPx200 en de Siemens SX-I.

3 Deze mini-zakcomputertjes

zijn duurder dan hun voorgangers, maar niet beter in gesprekskwaliteit, gebruiksgemak of accucapaciteit. Juist die onderdelen wegen het zwaarst in het testoordeel. Dat maakt dat twee 'ouderwetse' gsm's in deze test toch als beste koop uit de bus komen: de Nokia 1100 (€100) en de Nokia 2300 (€110). Ze zijn goed, kosten het minst, maar ontberen moderne luxe, zelfs het inmiddels ingeburgerde kleurenscherm.

4 **Mobiel op maat**

De keuze voor een mobieltje is heel persoonlijk. Wie alleen gesprekken voert – of zelfs alleen maar bereikbaar wil zijn – kan volstaan met een eenvoudig toestel. Ook sms-jes (tekstberichten) versturen gaat bijna altijd gemakkelijk; twee modellen blinken hierin uit: de Sony Ericsson P900 en de Nokia 3300. Liefhebbers van foto's en filmpjes moeten kieskeuriger zijn. Slechts twee gsm's scoren goed op dit punt: de Sony Ericsson P900 en de Siemens S65. Geen enkele ingebouwde camera kan zich meten met een echte digitale camera, doordat de kwaliteit van de lens niet vergelijkbaar is. Plaatjes schieten voor een website of e-mailtje lukt hun allemaal. Hoewel de Sony Ericsson K500i en K700i en de Siemens S65 een camera aan boord hebben met wel 1,2 megapixel, zijn de resultaten niet geweldig. Ook voor spelletjesfanaten, inclusief liefhebbers van muziek en hippe beltonen,

en voor gebruikers van een digitale agenda luistert de keuze van een mobieltje nauw. Daarom is de geschiktheid voor deze vijf gebruiksmogelijkheden afzonderlijk beoordeeld.

5 De tabelkolommen onder 'Bijzonderheden' zoomen nog verder in op de toestellen. Hier ziet u welke telefoons een nummer kunnen bellen, wanneer u slechts de naam van deze persoon uitspreekt (voice dialling). Telefoons met bluetooth kunnen tot maximaal 10 meter draadloos communiceren met andere apparatuur, zoals een oortelefoon, een notebook of computer.

6 **Mobiel design**

Hoe slimmer de telefoon, des te groter is hij. Dat is een vrij logische vuistregel, want al dat vernuft moet natuurlijk wel een plek hebben. Bovendien hebben foto- en filmfuncties weinig nut op een beeldscherm van 3 bij 3 centimeter. Een groter, uitklapbaar beeldscherm is dus de trend. Bijkomend voordeel hiervan is dat het scherm zo beschermd is tegen krassende sleutels of muntjes in uw jaszak en tegen onbedoelde bediening. Het is alleen wel even oefenen om het klepje met één hand open te krijgen.

7 Bij sommige telefoons hoeft je niet voor ieder binnenkomend gesprek het toestel open te klappen: een extra scherm aan de buitenkant laat zien wie er belt, zodat je het gesprek eventueel kunt weigeren. De antenne is vaak ingebouwd, wat het toestel compacter

maakt. Vrouwen en kinderen hebben tegenwoordig hun eigen uitvoeringen, in aangepaste vormgeving en kleuren.

8 **Duurzaamheid**

In de praktijk is 20 procent van de mobieltjes al binnen twee jaar aan reparatie toe, blijkt uit een onderzoek door het Duitse computerblad Connect. Hoe lang de toestellen uit onze test meegaan, is niet te voorspellen. Aan de schok- en vochtbestendigheid zal het niet liggen, want die is bij bijna alle geteste mobieltjes in orde. De software is de zwakste scha-

kel. Als de fabrikant via zijn website updates ter beschikking stelt, is het verstandig deze op te halen. Daarvoor is het nodig de mobiele telefoon te verbinden met de computer.

9 **Toekomst**

UMTS is de techniek die veel sneller mobiel dataverkeer mogelijk maakt, zoals videotelefonie. De telefoonmaatschappijen hebben er vier jaar geleden al miljarden voor betaald, maar gemeengoed is het nog lang niet. Vodafone zegt een dekking van 55 procent te hebben, KPN noemt een percen-

tage van 40. Speciale UMTS-toestellen zijn in Nederland nog nauwelijks verkrijgbaar. Een gesprekspartner in de ogen kijken tijdens het bellen kan dus nog niet. Voorlopig moeten we het doen met een eenvoudig mms'je.

10 **CONCLUSIE**

Veeleisende gebruikers krijgen een steeds ruimere keus. Toestellen met een ingebouwde camera kunnen zeker geen gewone digitale camera vervangen. Meer variatie in ontwerp en grotere, uitklapbare schermen zijn de trend.

Waar of niet waar?

1. Het verbod op mobiel bellen bij de benzinepomp, in het vliegtuig en in het ziekenhuis is overbodig.

Niet waar. Pompstations gebruiken draadloze verbindingen tussen de 'pompeilanden' en de kassa. Bellen naast de pomp kan zo'n verbinding verstoren. In het ziekenhuis en het vliegtuig bestaat het risico dat apparatuur ontregeld raakt wanneer er veel mobiele telefoons aan staan.

2. De straling van mobiele telefoons is ongevaarlijk voor de gezondheid.

Waar. Onze Belgische collega's hebben hier onderzoek naar gedaan en geconcludeerd dat de huidige generatie gsm's ruim onder de in Europees verband vastgestelde normen blijft.

3. Bellen in de auto wordt binnenkort wettelijk verboden.

Niet waar. Bellen met de telefoon in de hand wordt bestraft met een boete van €140, maar handsfree bellen is en blijft toegestaan. Toch kan ook handsfree bellen gevaarlijk zijn, omdat de aandacht van de bestuurder voor het verkeer om hem heen kan verslappen door het bellen. Een verbod zou echter nauwelijks te handhaven zijn.

De test: wat en hoe


De gsm's zijn getest in een laboratorium en in de praktijk. Aan de hand van het formaat, het gewicht, de menu's en het toetsenbord is het gebruiksgemak beoordeeld. Met diverse tests in een vochtige omgeving en een valtest hebben we de duurzaamheid onderzocht. Ook testten we hoelang elk toestel functioneert en hoe snel de accu weer is opgeladen.

→ Vragen over dit artikel? Bel de Gidslijn: (070) 445 40 00

→ Alle tot nu toe geteste en verkrijgbare gsm's vindt u op Bond Online. Lid worden? Kijk hieronder.

Lid worden?

 met de bestelkaart achterin deze gids

 (070) 445 45 45

 www.consumentenbond.nl

In één klik goed geïnformeerd!



Stofzuiger kapot? Dvd-schijfjes nodig? Met Bond Online (ons besloten domein op www.consumentenbond.nl) tovert u in een klik onze testresultaten met een koopadvies tevoorschijn. U wenst een digitale camera met zoomlens, flits en toch goedkoop? Geef uw voorkeuren door aan de Productkiezer van Bond Online en u weet meteen welk product het best bij u past. Bond Online werkt makkelijk, snel en interactief. Zo stapt u voortaan goed geïnformeerd de winkel binnen!

Bond Online is de optimale aanvulling op uw Consumentengids. En nu heeft u al voor slechts €14 per jaar toegang. Twijfel dus niet en vul snel de bestelkaart in deze gids in.

De aanbevelingen bij tests zijn gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

- Een beste koop ('goede kwaliteit voor een redelijke prijs') moet minimaal 70 punten in het Testoordeel hebben; scoort geen enkel product 70 punten, dan is 60 punten toereikend.
- Een voordelige keus ('kwalitatief minder dan beste koop, maar goedkoper') moet minimaal 50 punten hebben.

Merk & Type	Onze richtprijs ¹⁾	Prijzen van/tot ¹⁾	Goedkope winkels ²⁾	Testoordeel (schaal 1-100)	Gebruiksgemak (inclusief meememen)	Duurzaamheid	Geschiktheid voor			Gewicht	Bijzonderheden							
							Gesprekken	SMS	Agenda		Antenne ingebouwd	GPRS	Bluetooth	Kleurenscherm	Extra scherm	MMS	Polyfone beelgeluiden	Voice dialling
Samsung SGH-E600	320	275/370	14	68	+	+	+	+	□	90	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 6230	400	340/450	14,21	68	+	□	□/+	+	+	98	√	√	√	√	√	√	√	
Sony Ericsson P900	720	600/830	14,21	68	□	+	+	++	++	154	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 3100	150	130/210	18,21	67	+	+	+	+	-	85	√	√	√	√	√	√	√	
Samsung SGH-X100	180	125/230	13,18	66	+	+	+	+	-	85	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 6220	300	250/400	4,9,17,18,21	66	+	+	+	+	□	93	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 6820	340	300/430	15,21	66	+	+	+	+	+	101	√	√	√	√	√	√	√	
Samsung SGH-P510	400	345/450	5,18,21	66	□	+	+	+	-	112	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 5140	340	290/430	21	65	+	+	+	+	+	101	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 7200	440	360/500	21	65	□	+	□/+	+	□	115	√	√	√	√	√	√	√	
Samsung SGH-D410	500	450/550	20	65	□	+	+	+	□	116	√	√	√	√	√	√	√	
Samsung SGH-C100	180	130/245	2,3,5,10	64	+	+	+	+	-	77	√	√	√	√	√	√	√	
Samsung SGH-X450	200	170/270	18,21	64	+	+	+	+	-	79	√	√	√	√	√	√	√	
Samsung SGH-X600	250	200/320	13	64	+	+	+	+	-	79	√	√	√	√	√	√	√	
LG G7050	350	350/390		64	+	+	+	+	-	92	√	√	√	√	√	√	√	
Samsung SGH-E800	480	400/510	9,18,21	64	+	+	□/+	+	-	94	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 6610i	240	190/285	14,18,21	63	+	+	+	+	□	86	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 3300	250	200/380	2,5,8,18	63	□	□	□/+	++	□	129	√	√	√	√	√	√	√	
Sony Ericsson K500i	280	240/300	21	63	+	+	+	+	+	86	√	√	√	√	√	√	√	
Siemens S65	410	350/440	21	63	+	+	□	+	+	103	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 1100	100	90/140	6	62	+	+	+	+	--	87	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 2300	110	99/150	21	62	+	+	+	□	--	92	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia N-Gage QD	230	210/290		62	-	+	□/+	+	+	144	√	√	√	√	√	√	√	
Siemens CF62	170	135/200	16,21	61	+	++	□/+	+	-	84	√	√	√	√	√	√	√	
Sony Ericsson K700i	430	350/480	21	61	+	+	□/+	+	+	95	√	√	√	√	√	√	√	
Motorola V600	440	370/510	21	61	□	+	□/+	+	□	126	√	√	√	√	√	√	√	
Motorola MPx200	480	440/550		61	□	+	□	+	□	119	√	√	√	√	√	√	√	
Sony Ericsson T230	120	80/170	18,21	60	+	+	□/+	□	-	81	√	√	√	√	√	√	√	
Siemens M55	180	125/190	11,12,18,19	60	+	+	□/+	+	□	82	√	√	√	√	√	√	√	
Siemens CX65	250	200/330	21	60	+	□	□	+	□	93	√	√	√	√	√	√	√	
Siemens C62	140	99/190	4,14,19,21	59	+	+	□/+	+	-	75	√	√	√	√	√	√	√	
Sony Ericsson T630	250	200/330	2,17,21	59	+	+	□/+	+	+	92	√	√	√	√	√	√	√	
Siemens M65	300	250/375	21	59	+	+	□	+	□	105	√	√	√	√	√	√	√	
Siemens SX-1	450	400/650	18	59	□	□	□	+	+	118	√	√	√	√	√	√	√	
Panasonic X70	470	460/480		59	+	++	□/+	+	+	91	√	√	√	√	√	√	√	
Nokia 3660	380	300/400	4,21	58	□	+	□	+	+	130	√	√	√	√	√	√	√	
Motorola V80	470	400/500	1,21	58	□	+	□/+	□	+	111	√	√	√	√	√	√	√	
Sony Ericsson Z200	180	155/250	21	54	□	+	□	+	-	99	√	√	√	√	√	√	√	

++ = zeer goed; + = goed; □ = redelijk; -- = matig; --- = slecht

1) Gebaseerd op onze waarneming in oktober; prijzen wisselen snel. Door aanbiedingen in combinatie met abonnement of prepaid zijn kortingen tot meer dan €200 niet

2) Bij de genoemde winkels treffen we de geteste gsm's ten minste 10% onder onze richtprijs aan. Bij uw winkelkeuze kunnen ook

meespelen: nabijheid en deskundigheid, service en vriendelijkheid van personeel. Let bij aankoop via internet op mogelijk bijkomende kosten

(BTW, verzendkosten e.d.)

- 1 = BCC
- 2 = Block Budgetstore
- 3 = Dixons
- 4 = Mediamarkt (Alkmaar)
- 5 = Mediamarkt (Almere)
- 6 = Mediamarkt (Amsterdam Zuid-Oost)
- 7 = Mediamarkt (Enschede)
- 8 = Mediamarkt (Heerlen)
- 9 = Mediamarkt (Hengelo)
- 10 = Mediamarkt (Leeuwarden)
- 11 = Mediamarkt (Maastricht)
- 12 = Mediamarkt (Rotterdam)

Alexandrium)

- 13 = Mediamarkt (Zwolle)
- 14 = MyTelecom (Leeuwarden)
- 15 = Orange
- 16 = TellMe
- 17 = T for Telecom
- 18 = TotalCall (Zaandam)
- 19 = Vodafone Citypoint
- 20 = Vroom&Dreesmann
- 21 = Internetwinkel

FABRIKANTEN / IMPORTEURS
LG: (036)547 87 77, www.lge.nl

Motorola: 0800-022 27 43,
www.motorola.nl
Nokia: 0900-202 19 77 (45 cpm),
www.nokia.nl
Panasonic: (073) 640 25 02,
www.panasonic.nl
Samsung: 0900-202 00 88 (10 cpm),
www.samsung.nl
Siemens: 0900-333 31 00 (€1 per
gesprek), www.siemens.nl
Sony Ericsson: (020) 658 18 88,
www.sonyericssonmobile.com

Op de volgende manier kunt u uw eigen Testoordeel berekenen:

- 1 Bepaal voor elke kolom met onze beoordelingen, voor hoeveel procent u die wilt laten meewegen. Samen moeten de percentages op 100 uitkomen.
- 2 Ken aan onze beoordelingen een waarde toe, waarbij - = 0,1; - = 0,3; □ = 0,5; + = 0,7 en + + = 0,9.
- 3 Vermenigvuldig elke beoordeling met het percentage dat u aan de kolom heeft toegekend.
- 4 Tel de uitkomsten per merk bij elkaar op; dan krijgt u uw eigen Testoordeel.

N.B. De genoemde berekeningsmethode is een benadering van de door ons gehanteerde. Uw berekende Testoordelen kunnen afwijken van de onze, omdat wij o.a. uitgaan van de exacte onderliggende waarde van de beoordeling, die we vanwege de overzichtelijkheid in de tabel niet vermelden. Ook hanteren we vaak 'doorslagfactoren'; zie daarvoor De test: wat en hoe.

*Naar een artikel in de
Consumentengids, december 2004*

TEKST 2 HOE STOPPEN MET ROKEN?

- 1 Sinds de overheid met ingang van dit jaar iedere werknemer het recht heeft gegeven op een rookvrije werkplek, hebben verstokte rokers geen andere keus meer dan uit te wijken naar aparte benauwde rookhokjes, balkons en portieken om hun onbedwingbare behoefte aan tabaksrook te bevredigen. Sommigen hebben dat ervoor over; anderen bedenken dat ze zich liever niet als uitgestotene laten behandelen en maar beter kunnen stoppen.
- 2 Dat is geen slecht idee. Stoppen met roken scheelt niet alleen veel geld, maar ook tijd. Vooral als je voor elke sigaret in een aparte ruimte moet gaan zitten, waar je meestal niet kunt doorwerken. Stoppen is ook goed voor het imago. Wordt een roker tegenwoordig al gauw gezien als iemand die zichzelf niet in de hand heeft, een stopper toont zich juist een man of vrouw met wilskracht en doorzettingsvermogen.
- 3 Stoppen met roken is verder goed voor het lichaam. Tabaksrook bevat immers meer dan vierduizend chemische verbindingen, waaronder nicotine, koolmonoxide, teer en agressieve gassen. Vijftig van deze verbindingen zijn kankerverwekkend. De giftige stoffen in tabaksrook richten overal in het lichaam schade aan en verhogen op den duur de kans op allerlei aandoeningen.
- 4 Stoppen met roken is verstandig, maar wel bijzonder moeilijk. Bijna de helft van de rokers zou wel willen stoppen en doet ook geregeld een poging daartoe, maar slechts honderdduizend per jaar lukt het definitief. Waardoor lukt het de anderen niet? Ze willen langzaam minder, maar daarmee blijft de lichamelijke en geestelijke behoefte aan nicotine in stand. Ze proberen allerlei hulpmiddelen, zoals nicotinepleisters of -kauwgom, maar dat is slechts uitstel van ellende. Ze houden zichzelf voor dat roken eigenlijk helemaal niet zo ongezond is. Er zijn immers genoeg voorbeelden van rokers die heel oud worden. Ze maken zichzelf ook wijs dat ze moeten opboksen tegen een kracht die sterker is dan hun eigen wil: de verslaving aan nicotine. En zij gaan piekeren over allerlei vragen: of ze het wel volhouden, of ze de spanning wel aankunnen, of ze niet te dik zullen worden en of ze geen ontweningsverschijnselen zullen krijgen.
- 5 Volgens de onderzoekers Hanan Frenk en Reuven Dar van de universiteit in Tel Aviv in Israël is namelijk wetenschappelijk nog steeds niet onomstotelijk bewezen dat nicotine een verslavende stof is. Het is weliswaar giftig en roept daardoor allerlei verschijnselen in het lichaam op, ook bij onthouding, maar dat is wat anders dan verslavend.
- 6 Volgens Frenk en Dar zijn verstokte rokers niet het slachtoffer van een verslavend stofje, maar van een slechte gewoonte die ze zichzelf hebben eigen gemaakt en die ze dus ook kunnen afleren. 'Gewoon kappen ermee', luidt hun advies. De praktijk schijnt hun gelijk te geven. Vraag aan geslaagde stoppers wat de belangrijkste factor in hun succes was en ze zullen antwoorden: "de vastberaden beslissing".
- 7 Zowel de lichamelijke als de geestelijke ontweningsverschijnselen zijn er niet minder om. Vooral de eerste week moet het lichaam ontgiften. Dat gaat gepaard met griepachtige verschijnselen zoals hoofdpijn, spierpijn en keelpijn. Ook heeft de stopper vaak last van onrustgevoelens en concentratieverlies. De spijsvertering en de eetlust normaliseren zich en dat betekent niet zelden een paar kilo erbij. De sterke zin in een sigaret, sigaar of pijp overvalt de stopper in de eerste weken voortdurend. Sommigen dromen er zelfs van. En natuurlijk is er almaar dat nerveuze gevoel 'naakt' en onbeholpen te zijn zonder sigaret in de hand.
- 8 Toch overwint de vastberadenheid. Het onwrikbare besluit fungeert als een soort reddingsboei in wild water. Wie hem niet loslaat, komt al na een paar weken in rustiger vaarwater terecht, doordat de voordelen van niet-roken langzaam maar zeker merkbaar worden, zoals het minder duf en moe zijn, minder hoofdpijn hebben, minder hoesten, een betere ademhaling, meer reuk en smaak, een frissere huid, beter slapen, een veel betere conditie, enzovoorts. Dergelijke factoren stimuleren de stopper om steeds positiever over zijn besluit te worden.
- 9 Volgens de Leidse gezondheidswetenschapper Arie Dijkstra is zo'n positieve instelling van wezenlijk belang om het te kunnen volhouden. Wie blijft denken dat door met

roken te stoppen allerlei genoegens verdwijnen, is gedoemd te falen. Er komt juist meer voor terug, ook al is dat niet onmiddellijk.

Daaronder vallen ook de trots en voldoening dat het eindelijk gelukt is.

*Naar een artikel van José van de Sman,
Elsevier, 3 januari 2004*



Straks heb je alleen nog dit soort schilderkunst

Ons land kent vele toneelgezelschappen. Miljoenen landgenoten maken muziek. Daarnaast zijn er talloze monumenten die bezocht, bewoond en bewonderd kunnen worden. Zo'n kleurrijke cultuur moet gekoesterd worden. En dat lukt niet alleen met overheidsgeld. Gelukkig springt het Prins Bernhard Cultuurfonds vaak bij. Per jaar steunen wij 3500 culturele projecten, groot en klein. Onze donateurs zorgen ervoor dat cultuur toekomst heeft. Word ook donateur en geef cultuur de kans. Kijk op www.cultuurfonds.nl of geef direct op Giro 500900.

**Het Prins Bernhard Cultuurfonds geeft cultuur de kans. U ook?
Word donateur**

www.cultuurfonds.nl



1 Rimpels, plooiën, wallen, putten, ze horen onvermijdelijk bij het leven. Maar wie wil die harde waarheid onder ogen zien? We geven met zijn allen miljarden euro's uit aan zalfjes, maskers en antirimpelcrèmes om tenminste het idee te hebben dat we er alles aan doen om jong te blijven. Maar ondanks de beloften van cosmeticabedrijven is de eeuwige jeugd nog steeds niet te koop.

2 Professor Jan D. Bos, huidarts in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam, krijgt regelmatig mensen op zijn spreekuur die hem vragen iets voor te schrijven tegen de groeven in hun gezicht of de deuken in hun dijen. Als hij dan zegt dat alleen een plastisch chirurg een oplossing kan bieden, worden de patiënten boos. Want bij elke parfumerie zien ze wel een immense voorraad crèmes en lotions, waarvan de verpakkingen zeggen dat ze de oplossing zijn tegen kraaienpoten, wallen of cellulitis¹. “Mensen hebben totaal verkeerde ideeën over hun huid. Door al die cosmeticareclames denken ze dat elk probleem met een zalfje is op te lossen”, zegt Bos. “Ik begrijp wel dat die cosmeticabedrijven van alles verzinnen, want er is een markt voor. Maar wij dermatologen hebben er hinder van. Wij krijgen mensen op het spreekuur die zeggen: ‘Dokter, mijn haar valt uit, moet ik nu vitamineshampoo gebruiken?’ Dat zijn we zat. Daarom zeggen we nu: tot hier en niet verder.”

3 Twee jaar lang heeft Bos als voorzitter van het Nationaal Huidfonds geijverd voor het opzetten van een keurmerk voor cosmetica. Dit voorjaar is het zover, maar gemakkelijk ging het niet, want de cosmeticawereld weigerde elke medewerking. Het nieuwe cosmeticakeurmerk van het Nationaal Huidfonds garandeert de consument drie dingen: het product voldoet aan de Europese en Nederlandse wetgeving, het is vrij van stoffen die irritatie kunnen veroorzaken en op de verpakking staan geen valse beloften. Bos: “Dat vinden wij belangrijk, omdat cosmeticabedrijven nu nog straffeloos van alles over hun product kunnen beweren.”

4 Om de proef op de som te nemen, leggen we Bos een willekeurige verzameling cosmetica voor die hij gewapend met een vergrootglas bekijkt. “Prachtige verpakking”, oordeelt hij, wanneer hij een klein potje crème bestudeert. De tekst belooft iets te doen aan wallen en rimpels, met behulp van liposomen. “Ah, liposomen,” zegt Bos. “Ik zal het u even uitleggen. De buitenste laag van de huid is een hoornlaag die tot taak heeft alle ellende tegen te houden en dat kan hij heel goed. Water gaat er al niet doorheen, waarom liposomen dan wel? Liposomen zijn vetbolletjes die zo'n dertig jaar geleden zijn uitgevonden met het idee dat ze in de huid zouden kunnen doordringen om daar een stofje af te leveren. Maar er is nooit bewezen dat liposomen zo werken. Toch roept de term bij de consument het gevoel op dat hij een wetenschappelijk verantwoord product in handen heeft. In wezen is het gebruik van liposomen een dure manier om vet op de huid aan te brengen. Begrijp me niet verkeerd, het bedrijf dat dit maakt, beschikt over laboratoria waar huidartsen rondlopen. Er zit heel veel kennis in hun producten, maar in hun reclame gaan ze soms te ver.”

5 Vervolgens bekijkt hij een ander product. Op de verpakking staat dat vitamine A is toegevoegd en dat de crème onmiddellijk kraaienpootjes bij de ogen gladder maakt alsof het een ‘milde facelift’ is. Bos: “Van vitamine A weten we dat die in een bepaalde concentratie effect heeft op de veroudering van de huid. Dus zegt de fabrikant: ‘We doen vitamine A in onze nieuwe antirimpelcrème.’ Maar om uit te zoeken hoeveel er precies in moet zitten en in welke samenstelling, is een ontzettend duur onderzoek nodig. Het lijkt mij sterk dat dat voor deze crème is uitgevoerd. Bovendien kunnen rimpels ook minder zichtbaar worden doordat de huid is gezwollen, want vitamine A is licht irriterend. Maar daarmee bestrijd je de veroudering van de huid niet.”

6 Een bekende gel tegen cellulitis kan Bos evenmin overtuigen. Op het potje staat dat de huid vanaf het eerste gebruik zachter aanvoelt. “Ja, logisch”, zegt Bos. “Dat komt doordat de hoornlaag vochtig wordt gemaakt,

noot 1 cellulitis: veroudering van onderhuids bindweefsel

maar dat kun je ook met vaseline doen. Het is onmogelijk om met zo'n crème cellulitis te bestrijden. Maar ja, cellulitis maakt de huid onregelmatig. Een dij met putjes bijvoorbeeld is niet mooi. Daar lijden mensen onder. Dus spelen fabrikanten erop in. Doordat we ons veel wassen, poetsen we de natuurlijke beschermende laag van onze huid af. Die moeten we weer aanvullen. Dat doe je met vet. Daarvoor kun je een potje van vier euro of vierhonderd euro kiezen, maar in wezen

maakt het weinig uit. Je moet niet denken dat zo'n dure crème beter helpt."

7 Na het betoog van professor Bos vraag je je vertwijfeld af of je als weldenkend mens dan nog wel cosmetica moet gebruiken. Bos heeft zijn antwoord klaar. "Gebruik je verstand! Bijna alles is goed, als er maar vet in zit. Maar als je het leuk vindt om veel geld aan mooie potjes uit te geven, dan doe je dat toch gewoon? Zolang je maar niet klakkeloos alles gelooft wat op die potjes beloofd wordt."

Naar een artikel van Renate van der Zee, HP/De Tijd, 24 januari 2003

- 1 Op de lagere school werd Michel Montignac door zijn klasgenootjes vaak gepest vanwege zijn gewicht en zijn gymleraar hield de jonge Michel aan de rest van de klas voor als afschrikwekkend voorbeeld. Van zijn overgewicht kwam hij pas af in de jaren tachtig, hoewel hij toen voor zijn werk dagelijks zwaar moest lunchen. Om dat te overleven dokterde hij een eigen dieetmethode uit, waarmee hij in drie maanden zestien kilo verloor.
- 2 Dat succes zette hem in 1987 aan tot het schrijven van zijn boek *Ik ben slank, want ik eet*. Hij keerde zich daarin tegen de gangbare opvatting dat overgewicht moet worden bestreden met minder eten en een calorieëndieet. Montignac bracht de voor velen bevrijdende boodschap dat je aan de lijn kon doen door te blijven eten, mits je zijn methode, het vermijden van bepaalde voedselcombinaties, zou toepassen.
- 3 Met zijn nieuwste boek *Voorkomen en bestrijden van zwaarlijvigheid bij kinderen*, dat afgelopen vrijdag in Frankrijk verscheen, mengt Montignac zich in de actuele discussie over het groeiende leger van dikzakjes. Van de Franse tienjarigen kampt nu al 12,7 procent met overgewicht, bij de zesjarigen ligt dat zelfs op 14 procent. De Franse jeugd doet zo mee met de Europese trend die aangeeft dat binnen tien jaar één op de vier kinderen aan zwaarlijvigheid lijdt, als er niets aan gedaan wordt.
- 4 In zijn nieuwe boek doet Montignac een scherpe aanval op de voedseldeskundigen en de voedingsindustrie die producten op de markt brengt, die voor een deel de vervetting van de jeugd veroorzaken. Deze producten scoren veel te hoog op de door Montignac toegepaste 'glycemische index'. Die bepaalt in welke mate de suikerspiegel na het nuttigen van een maaltijd verhoogd blijft. Hoe hoger de bloedsuikerspiegel, des te meer insulineproductie en als gevolg daarvan des te meer vet, luidt de analyse van Montignac. Hij vermoedt dat er sprake is van een 'stilzwijgende samenzwering': de multinationals betalen voedseldeskundigen om die gezondheidsadviezen te geven, die passen bij de marketing van hun producten.
- 5 Behalve slechte voeding worden ook gebrek aan beweging en erfelijke bepaaldheid wel genoemd als verklarende factoren voor zwaarlijvigheid. Montignac heeft met beide niet veel op. Zijn vader bijvoorbeeld woog 120 kilo en zelf was hij ook dik, maar aan dat erfelijke lot wist hij met goede voeding te ontkomen. Kinderen van drie tot vijf jaar bewegen altijd veel. Toch zie je op die leeftijd grote verschillen in dikte. Die kun je alleen verklaren, als je naar hun voedingspatronen kijkt.
- 6 De industrie en de voedingsdeskundigen mogen dan de grootste boosdoeners zijn, Montignac laat ook de rol van de moeders niet onbesproken. Vroeger letten zij op het eten van hun kinderen, maar nu zijn ze vanwege hun werk veel afwezig. Gebrek aan aandacht kan een kind tot extra eten aanzetten, meent hij. Ook is er in zijn ogen een cultuur van toegeeflijkheid ontstaan. Omdat moeders hun kinderen te weinig zien, zijn ze eerder geneigd de kinderen hun zin te geven.
- 7 Dat moeders werken, is een gegeven, geeft Montignac toe. "Daarom richt ik mijn kritiek vooral op de voedingsdeskundigen. Zij gaan door met het verspreiden van de boodschap dat het goed komt wanneer de jeugd minder eet, meer beweegt en minder voor de tv hangt. Maar zo eenvoudig is het niet."
- 8 De kans dat zijn nieuwe boek hem alsnog wetenschappelijke erkenning brengt, lijkt niet groot, als je afgaat op de reactie van de Franse voedseldeskundige mevrouw Cassuto, gespecialiseerd in de voeding van zwaarlijvige kinderen. Zij verbaast zich er hogelijk over dat Montignac het belang van lichamelijke inspanning zo bagatelliseert. "Uit alle onderzoeken komt juist naar voren hoe belangrijk die factor is. De strijd tegen een zittend bestaan is essentieel om zwaarlijvigheid te voorkomen."
- 9 In het algemeen slaat Montignac in haar ogen de plank mis door eenzijdig de nadruk op voeding te leggen. "Het staat vast dat dikheid door een complex van factoren wordt veroorzaakt. Meneer Montignac is geen wetenschapper, maar een goede marketingman. Dat is hij altijd geweest."
- 10 Mevrouw Cassuto bestrijdt dat de onafhankelijkheid van de voedingsdeskundigen in gevaar komt, hoewel zij veelal geld van de industrie krijgen om onderzoek te doen. Ze

vindt het niet zinvol om de positie van werkende moeders in de discussie te betrekken. “Wat wil hij dan? Dat alle vrouwen weer achter het aanrecht gaan staan? Ik vind het trouwens principieel verkeerd om alleen naar de moeders te wijzen. Er zijn ook nog vaders, kindermisjes en de kinderen zelf.”

- 11 Mevrouw Cassuto raadt kinderen aan goed en rustig te eten en minder. Dat laatste is de grote steen des aanstoots voor Montignac. De vete tussen hem, de voedselindustrie en de wetenschap duurt dus vermoedelijk voort.

*Naar een artikel van Fokke Obbema,
de Volkskrant, 9 september 2003*