

## Noten niet langer verdacht

In de Verenigde Staten blijken medici noten, maïs en popcorn in verband te brengen met diverticulitis en divertikelbloedingen, vermoedelijk omdat men zich verbeeldt dat deze kleine voorwerpen zich gemakkelijk in een divertikel kunnen nestelen. Amerikaanse patiënten met diverticulose krijgen daardoor vaak het advies deze voedingsmiddelen te mijden. De effectiviteit van dit advies was echter tot voor kort onduidelijk.

Enkele Amerikaanse onderzoekers hebben daarin verandering gebracht door prospectief ongeveer 47.000 mannen zonder voorgeschiedenis van diverticulitis langdurig te volgen en periodiek te

ondervragen over voorbijkomende ziektes en voedingsgewoonten. In de loop der tijd trad 801 maal een diverticulitis en 383 maal een divertikelbloeding op. De onderzoekers vonden een omgekeerde relatie tussen noot- en popcornconsumptie en de incidentie van diverticulitis. Het eten van maïs bleek niet gerelateerd aan diverticulitis. Geen van de drie genoemde voedingsmiddelen bleek van invloed op het optreden van divertikelbloedingen of het voorkomen van ongecompliceerde diverticulose. Al met al kan dit Amerikaanse leefstijladvies nu met een grote boog de prullenbak in.

Men kan zich afvragen wat de onderzoeks-

resultaten betekenen voor het onder Nederlandse leken wijdverbreide geloof dat pinda's en doorgeslikte kersenpitten blindedarmontsteking kunnen veroorzaken. Vanwege de treffende analogie lijkt het zaak de ideeën over de pathogenese van appendicitis die aan dit geloof ten grondslag liggen voortaan met een fikse korrel zout te nemen. Pinda's kunnen uit het verdachtenbankje. (TW)

Strate LL, Lia YL, Syngal S, Aldoori WH, Giovannucci EL. Nut, corn, and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease. JAMA 2008; 300: 907-14.

## Praten over seks op het werk

Communicatie tussen ouders en hun opgroeiende kinderen over seks is van belang voor de ontwikkeling van verantwoord seksueel gedrag. Door gêne bij dit soort precaire onderwerpen en het feit dat ouders het zelf soms ook niet allemaal zo goed weten, verloopt deze communicatie in veel gezinnen allerminst vlekkeloos. Amerikaanse onderzoekers ontwikkelden daarom het scholingsprogramma *Talking parents, healthy teens* dat in acht wekelijkse lunchbijeenkomsten op de werkplek werd aangeboden aan ouders met kinderen in de leeftijd van 11 tot 16 jaar. Het programma bestond uit rollenspellen, videovoorbeelden van geschikte communicatietechnieken en onderlinge discussies. De effectiviteit werd onderzocht door (veranderingen in de) communicatie over seksgerelateerde onderwerpen in de interventiegroep op drie tijdstippen te vergelijken met de communicatie in een controlegroep die het scholingsprogramma niet kreeg aangeboden.

Zowel ouders uit de interventiegroep als hun kinderen gaven een week nadien aan vaker met elkaar te hebben gesproken over relevante onderwerpen - 'hoe iemand mee uit te vragen', 'hoe een methode van anticonceptie te kiezen' of 'hoe nee te zeggen, als iemand seks met je wil hebben' - dan ouders en kinderen uit de controlegroep. Ook gaven ouders uit de interventiegroep hun kroost aanzienlijk vaker instructies over het gebruik van condooms en voelde men zich vrijer en opener in de communicatie. Opmerkelijk was bovendien dat de verschillen tussen de interventiegroep en de controlegroep bij navraag na drie en negen maanden verder waren toegenomen. Volledigheidshalve zij vermeld dat in het onderzoek niet is nagegaan of de interventie daadwerkelijk leidde tot ander seksueel gedrag, want dat zou een veel langere follow-up vereisen. In ander onderzoek zou evenwel al zijn aangetoond dat verbeterde communicatie leidt tot betere

seksuele gezondheid. En omdat goede communicatie ook als zodanig van waarde is, achten zij de lunchuurtjes sowieso nuttig besteed. (TW)

Schuster MA, et al. Evaluation of Talking Parents, Healthy Teens, a new worksite based parenting programme to promote parent-adolescent communication about sexual health: randomised controlled trial. BMJ 2008;337:a308.

De berichten, commentaren en reacties in het Journal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn welkom (redactie@nhg.org). De bijdragen in deze aflevering zijn van Ben Ponsioen, Henk van Weert, Tjerk Wiersma en Karin Wittkampf.