

## Nascholen via internet, net zo goed als klassikaal

Met de opkomst van internet en de snelle toename van het aantal gebruikers met bovendien snelle (breedband)verbindingen, wordt online nascholen bij huisartsen steeds populairder. Online nascholen heeft een aantal voordelen: de gebruiker kan aan de slag op het moment en de plaats die hem het beste uitkomt. Ook kan de nascholing worden aangepast aan de specifieke wensen van de gebruiker. Liever een aantal extra cases? Geen probleem. Door middel van 'video-conferencing' en bijvoorbeeld virtuele patiënten heeft de gebruiker bovendien mogelijkheden die voorheen niet bestonden.

De vraag is alleen of internetnascholingen wel effectief zijn, vergeleken met de 'normale', meestal klassikale, nascholingen. Een recente meta-analyse probeerde hiertoe twee vragen te beantwoorden: wat is het effect van op internet gebaseerde nascholingen vergeleken met geen nascholing, en vergeleken met niet op internet gebaseerde nascholingen? De onderzoekers includeerden 201 relevante onderzoeken, waarvan vele echter kampen met methodologische bezwaren en een grote heterogeniteit. De auteurs concluderen (naar verwachting) dat online nascholen veel effectie-

ver is dan niets doen. Online nascholen blijkt echter net zo effectief te zijn als de klassikale variant, als men kijkt naar behaalde leerdoelen en tevredenheid van de gebruiker.

Welke manier van online nascholen het beste is, is niet bekend, daar moet beter onderzoek naar gedaan worden. In de tussentijd kunnen we met gerust hart achter de computer onze nascholing doen. (KJ)

David A, et al. *Internet-based learning. The health professions, a meta-analysis.* JAMA 2008;300:1181-96.

## Voedingssupplementen op de korrel

Was het niet tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling die zijn naam verbond aan de orthomoleculaire geneeskunde, een geneeswijze die gebruikmaakt van het veelvuldig en in hoge dosering adviseren van zogenaamde voedingssupplementen? Men zou er zelfs veroudering mee kunnen voorkomen. Vooral de zogenaamde antioxidantia spelen daarbij een voorname rol.

Wat we al vermoedden, werd recentelijk definitief bevestigd: er deugt geen klap van. In een uitgebreid systematisch literatuuronderzoek werden de uitkomsten beschreven van gerandomiseerde onderzoeken naar de effecten van suppletie bij het normale dieet, van bètacaroteen, vitamine A, vitamine C, vitamine E en selenium alsmede combinaties daarvan op sterfte. Van enig gunstig effect van extra inneming van deze stoffen blijkt geen sprake. Integendeel: de onderzoekers berekenen zelfs een geringe toename van de kans op sterfte bij gebruik van bètacaroteen, vitamine A en vitamine E. De auteurs achten nader onderzoek noodzakelijk naar de effecten van selenium en vitamine C. Een noemenswaardig

gunstig effect van deze middelen hoeven we echter evenmin te verwachten. Het relatieve risico dat op basis van de voorhanden studies berekend wordt, ligt ook voor deze middelen zeer dicht bij de 1. Al met al is er weinig reden gezondheidsclaims die de verkoop van vitaminepreparaten moeten bevorderen nog langer

serieus te nemen. Eet gewoon gezond en verspil niet langer geld aan nutteloze supplementen! (TW)

Blelakovic G, et al. *Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention. Systematic review and meta-analysis.* JAMA 2007;297:842-57.



Foto: Shutterstock/Kapu