

## Met dieren meer mens



Foto: Alfred Saerchinger / zefa / Corbis

Wat hebben ggz-cliënten aan een huisdier? De Cliëntenraad van de Amsterdamse ggz-instelling AMC de Meren gaf opdracht voor een onderzoek naar de betekenis van huisdieren voor mensen die kampen met psychische problemen. Het tijdschrift *Deviant* organiseerde daarop een schrijfwedstrijd waarop 116 mensen reageerden. Of huisdieren helpen? Zeven-

ennegentig procent van de inzenders vindt van wel; volgens één inzender hebben zijn honden zelfs beter geholpen dan alle therapieën bij elkaar. De liefde en het gevoel van verantwoordelijkheid voor het dier doet depressieve patiënten zelfs van lang geplande suïcidepogingen afzien. Zo ging een diep depressieve vrouw die al bij de spoorwegovergang stond toch

maar weer naar huis omdat zij haar katten moest voeren. Ook de onvoorwaardelijke liefde en afhankelijkheid geeft mensen die diep teleurgesteld zijn in hun eigen soort weer een doel in het leven. Vooral honden blijken te helpen tegen de eenzaamheid; wie zijn hond uitlaat, krijgt al gauw contact met kinderen of andere baasjes. Maar ook een goudvis in Gouda kan goud waard zijn: 'Alleen op een kleine flat, vier hoog, samen met mijn grote vriend Juul, de allerliefste goudvis.' Huisdieren houden hun baasjes ook een spiegel voor. De hond die gaan hard blaffen als het servies aan diggelen gaat, brengt zijn baasje weer tot bezinning. Een konijn dat zijn hok gaat verbouwen als het baasje erg onrustig wordt, doet dat op zijn manier ook. Poezen leren tobbede baasjes hoe je ongecompliceerd van het leven kunt genieten.

Voortaan dus op uw recept: men neme één poes, tweemaal daags voeren; aaien op geleide van de klachten? (CK)

Mark Janssen. *Helpen huisdieren in de psychiatrie?*  
MGv 2007;62:276-89.

## Het einde van de orthomoleculaire geneeskunde

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

Wat we al vermoedden, werd recentelijk definitief bevestigd: er deugt geen klap van. In een uitgebreide systematische review werden de uitkomsten beschreven van gerandomiseerde onderzoeken naar de effecten van voedingssuppletie met bètacaroteen, vitamine A, vitamine C, vitamine E en selenium alsmede combinaties daarvan op sterfte. Van enigerlei gunstig effect van extra inneming

van deze stoffen bleek geen sprake. Integendeel, de onderzoekers berekenden zelfs een geringe toename van de kans op sterfte bij gebruik van bètacaroteen, vitamine A en vitamine E. Omtrent selenium en vitamine C achtten de auteurs nog nader onderzoek noodzakelijk. Een noemenswaardig gunstig effect van deze middelen hoeft echter evenmin te worden verwacht daar het relatieve risico dat op basis van de beschikbare onderzoeken voor deze middelen berekend werd erg dicht bij de 1 ligt.

Al met al is er weinig reden om gezondheidsclaims die de verkoop van vitaminepreparaten moeten bevorderen nog langer serieus te nemen. Gewoon gezond eten dus en geen geld aan nutteloze supplementen besteden. (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.

De berichten, commentaren en reacties in het Journal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van de huisartsgeneeskunde. Bijdragen van lezers zijn welkom (redactie@nhg-nl.org). De bijdragen in deze aflevering zijn van Carla Kramer, Tjerk Wiersma, Edmond Walma en Hans van der Wouden.