

TEST

Wat & hoe

We kochten 3 verschillende merken thuistesten die het totaal cholesterol meten, en vroegen 15 proefpersonen deze testen thuis te doen. De proefpersonen moesten vragenlijsten invullen over het gebruiksgemak, de volledigheid van de handleiding en de volledigheid van de zelftest. Ook is gekeken naar hoe juist en precies de thuistesten meten in vergelijking met een laboratoriumtest. Daarvoor werden 20 thuistesten per merk in het laboratorium onderzocht.

Zelftest heeft weinig zin

HET LIJKT IDEAAL, ZELF JE CHOLESTEROL METEN AAN DE KEUKENTAFEL. DE CONSUMENTENBOND ZOCHT HET UIT. WE ONTDEKTE DAT ER NOGAL WAT HAKEN EN OGEN ZITTEN AAN DEZE THUISTESTEN.

TEKST: LINDA DE GOUW



Prikken

Met een prikpen (lancet) prik je in een vingertop, zodat er druppels bloed tevoorschijn komen.

De Consumentenbond testte drie merken cholesteroltesten die het totaal cholesterol in het bloed meten en vergeleek de uitkomsten met die uit een laboratoriumtest. De cholesterolwaarden die uit de thuistesten kwamen, bleken nogal te schommelen in vergelijking met de uitkomsten van de laboratoriumtest. Bovendien vonden alle gebruikers van de thuistesten het zelf aflezen en interpreteren van de uitslag lastig. Maar los daarvan kun je eigenlijk weinig met de uitslag van een thuistest. Want met alleen kennis van het totaal cholesterol weet je namelijk nog niet hoe groot het risico is op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, zo vertelt internist Frank Visseren, internist vasculaire geneeskunde in het UMC Utrecht.

TEST CHOLESTEROLTESTEN

Merk	Prijs circa	Labresultaten*	Testkwaliteit	Gebruiksgemak	Volledigheid	Gebruiksaanwijzing
MediHome	€16	□	+	+	+	+
Easy Home	€20	□	□	+	-	+
Test-Point	€17,40	□	-	□	-	-

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

* Juistheid ten opzichte van laboratoriumtest.

Met een thuistest prik je jezelf in de vinger met een prikpen, ook wel lancet genoemd. De bloeddruppel die hierdoor opwelt, druppel je op de testcassette. Na drie minuten moet je uit de zijkant van de testcassette een plastic strip trekken. Dan komt de bloeddruppel in contact met een filter dat in zo'n 6 tot 12 minuten blauw kleurt. Daarmee zou het totaal cholesterolgehalte af te lezen moeten zijn via een schaalverdeling op de testcassette. Met een bijgeleverde conversietabel zou het afgelezen resultaat om te rekenen moeten zijn naar de in Nederland gebruikte eenheid millimol per liter (mmol/l) cholesterol. Maar dat blijkt geen sinecure.

Handleiding

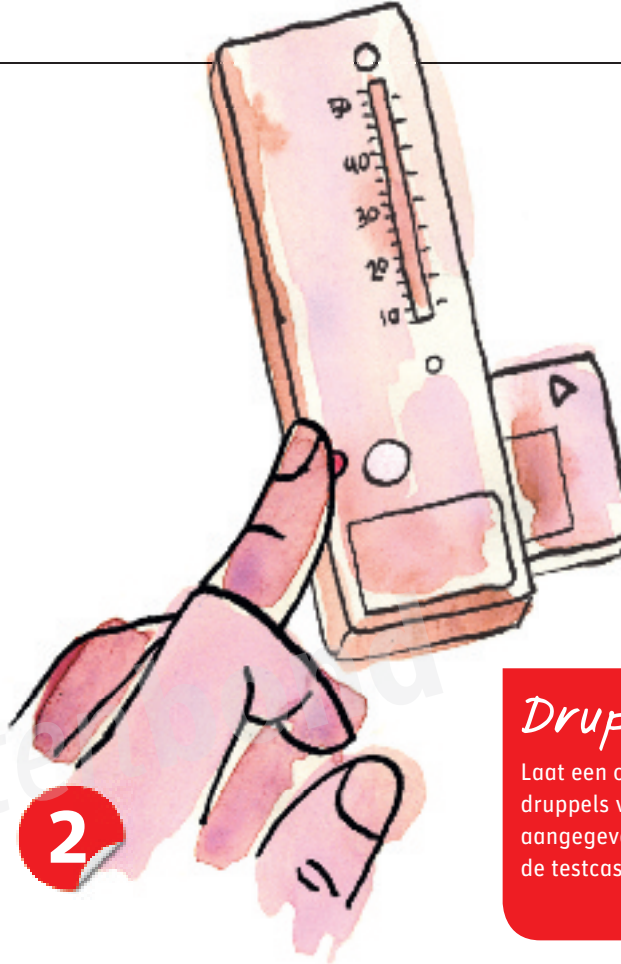
De deelnemers aan onze test zijn het meest positief over de handleiding en compleetheid van de MediHometest. 'De gebruiksaanwijzing is heel compleet. Er wordt ook in uitgelegd wat cholesterol is en hoe de resultaten geïnterpreteerd moeten worden', aldus een testpersoon. Ook is de inhoud van de MediHomeverpakking in alle gevallen compleet en staan de benodigdheden duidelijk vermeld in de

gebruiksaanwijzing.

Positief van de Test-Pointthuistest is dat hij twee lancetten bevat. Maar over de handleiding zijn de gebruikers minder tevreden: 'De hand-

leiding is slordig en kan meer structuur en illustraties gebruiken. Opmerkelijk is dat waarschuwingen pas aan het einde worden genoemd, terwijl je dat soort informatie direct moet weten voordat je aan de test begint.' De bijsluiter van de Easy Hometest biedt de mooie middenweg: mooi in kleur, met plaatjes en in een handzaam formaat, maar in kleine letters. Veel informatie op een klein oppervlak. Bij de Easy Hometest missen 12 van de 15 gebruikers een belangrijk onderdeel: de conversietabel. Dus hoe hoog je cholesterol is volgens de in Nederland gebruikte eenheid mmol/l, weet je dan na een uitgave van €20 nog steeds niet.

De testcassettes van de drie merken zien er allemaal hetzelfde uit. De verschillen zitten vooral in de compleetheid, de gebruikersvriendelijkheid van de handleidingen en de bijgeleverde materialen in



Druppelen

Laat een of meer bloeddruppels vallen op de aangegeven plaats op de testcassette.

ER ZIJN HUIS-, TUIN- EN KEUKENPRAKTIJKEN TOEGEPAST

de verpakking. Bij geen van de testen is de weergave en werking van het lancet goed uitgelegd in de gebruiksaanwijzing. Er moet een onderdeel

van verwijderd worden, maar welk? Na diverse pogingen is het vaak wel gelukt, al zijn er in enkele gevallen huis-, tuin- en keukenpraktijken toegepast om in de vinger te prikken.

De verschillende prikpenen van alle testen zijn instelbaar, zodat de naald eventueel wat dieper prikt, maar daar zijn slechts enkele deelnemers

Opfriscursus

Cholesterol is een vetachtige stof die in verschillende voedingsmiddelen zoals ei(geel), paling en garnalen voorkomt. Het lichaam maakt ook zelf cholesterol in de lever.

Een te hoog cholesterolgehalte kan verholpen worden door voedingsgewoonten aan te passen en/of door het gebruik van cholesterolverlagende tabletten (statines). Er zijn twee verschijningsvormen: het slechte LDL-cholesterol (low density lipoprotein) en het goede HDL-cholesterol

(high density lipoprotein). LDL-cholesterol zorgt voor celopbouw en hormoonaanmaak.

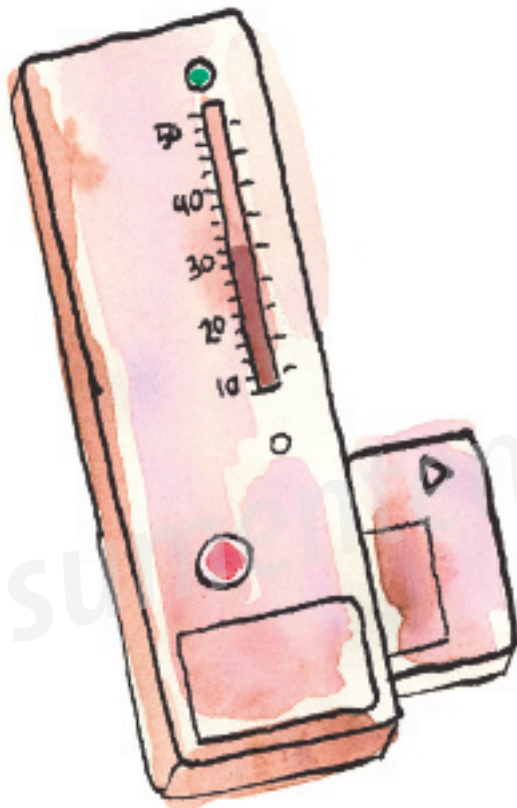
Een teveel aan LDL-cholesterol kan in de wanden van bloedvaten worden opgenomen wat vernauwing en verharding van de aderen geeft. HDL-cholesterol neemt juist overtollig LDL-cholesterol in het bloed op en voert het af naar de lever, waar het afgebroken kan worden.

Een hoog HDL-gehalte is dus goed, een hoog LDL-gehalte niet.

3

Aflezen

Trek na drie minuten de plastic strip aan de rechterkant naar buiten. Zodra de bovenste stip is gekleurd, kan het resultaat worden afgelezen.



Frank Visseren is internist, hoogleraar vasculaire geneeskunde en epidemioloog aan het UMC Utrecht. Zijn wetenschappelijk onderzoek richt zich op de rol van buikvet bij het ontstaan van hart- en vaatziekten.

door eigen ondervinding achter gekomen. Het zelf prikken is soms vreemd of eng, en het blijkt moeilijk voldoende bloed te verzamelen en dat precies te mikken in het daarvoor bestemde rondje op de testcassette, aldus meerdere deelnemers.

Bij het laatste, niet onbelangrijke onderdeel van de test, heeft iedereen moeite met het aflezen en interpreteren van de resultaten. Als eindresultaat moet je het uiterste blauwe puntje gebruiken, maar dat blijkt in de praktijk lastig te bepalen. 'Dat blauwe streepje loopt vaak vaag over in een kleurloos streepje', vertelt een deelnemer.

Meer weten?

✓ Een animatiefilmpje over hoe een cholesteroltest wordt uitgevoerd, is te vinden op www.medischlab.nl/thuistest.html. Op de homepage van deze website vindt u meer informatie over aandoeningen en laboratoriumtesten.

✓ De Nederlandse Vereniging voor Klinische Chemie (NVKC) heeft een website met informatie over zelftesten: www.uwbloedserieus.nl/zelftesten.php. Hier kunt u terecht met vragen over laboratoriumtesten en -uitslagen. De NVKC is de beroepsvereniging van klinisch

chemici in Nederland. Zij heeft de leiding over en is eindverantwoordelijk voor het hele proces dat zich afspeelt in een ziekenhuislaboratorium, van afname van het buisje bloed tot aan de uitslag van de aangevraagde testen.

Het totaal cholesterol is uiteindelijk met behulp van de conversietabel en/of bijsluiters te interpreteren als laag, gemiddeld of hoog. Maar zo'n uitslag blijkt in de praktijk niet veel te betekenen. Internist Frank Visseren: 'Totaal cholesterol is een optelsom van goed én slecht cholesterol, maar je weet dan niet wat de verhouding is. Daarvoor heb je het totaal cholesterolgehalte én het HDL-gehalte nodig. Pas dan kun je, samen met gegevens over leeftijd, geslacht, bloeddruk, en leefstijl zoals roken, het risico op hart- en vaatziekten berekenen. Ik ben geen voorstander van een test waarmee alleen het totaal cholesterol is te meten. Als je het risico wilt weten op het krijgen van een hartinfarct of een herseninfarct heb je de verhouding tussen het totaal cholesterol en het HDL-gehalte nodig.'

Laboratoriumtest

De Consumentenbond liet voor de volledigheid ook een laboratoriumtest uitvoeren om per merk thuistest na te gaan hoe exact dat meet in vergelijking met de Nederlandse standaard. De 20 onderzochte thuistesten blijken niet heel precies te meten, ook al zullen ze geen cholesterol van 10 aangeven als het 5 is. De ene keer werd bijvoorbeeld met hetzelfde bloedmonster in een thuistest een cholesterolgehalte van 4,8 gemeten en de andere keer 6,2. Dit terwijl de laboratoriumtest respectievelijk 5,2 en 5,3 aangeeft.

Een bloedtest via de huisarts heeft echt de voorkeur. Het scheelt een hoop gedoe en gekliederen en je hoeft zelf niet te interpreteren of je nu gevaar loopt of niet. Deze mening wordt gedeeld door de deelnemers van het gebruikerspanel. En in de bijsluiters van de thuistesten staat ook niet voor niets dat het advies bij een verhoogd totaal cholesterol is: u doet er verstandig aan uw huisarts te bezoeken. Waarom dan kliederen met een thuistest? ■

i meer informatie

consumentenbond.nl/cholesteroltest