

Zwanger na medisch advies van een influencer: ‘Eén keer geen condoom en het was raak’

ARTSEN BEZORGD Medici maken zich zorgen over het groeiend aantal BN'ers en influencers dat gezondheidsadviezen verspreidt. De influencers raden op sociale media bijvoorbeeld het dragen van zonnebrillen af of zweren bij een natuurlijke anticonceptie. Het Instituut Verantwoord Medicijngebruik vreest de gevolgen. „Er groeit een generatie op die meer waarde hecht aan de mening van een knappe BN'er dan aan die van de huisarts.”

Ellen van Gaalen, Cyril Rosman 16-10-23, 03:00 Laatste update: 10:54

Directeur Ruud Coolen van Brakel ziet ‘een enorme hausse aan niet-deskundige mensen die claims verspreiden en heel veel bereik hebben’. Het instituut geeft als advies altijd óók bij een (huis)arts te informeren. „Als mensen niet ook een deskundige raadplegen, kan dat grote gevolgen hebben”, zegt Coolen van Brakel. „Ik denk dat we die gevolgen de komende jaren gaan zien.”

Deze zomer lieten abortusklinieken weten dat ze steeds vaker jonge vrouwen zien die ongewenst zwanger raken tijdens het gebruik van natuurlijke anticonceptiemiddelen. Het aantal abortussen was vorig jaar 15 procent hoger dan in 2021 (ruim 35.000).

Geneesmiddelenautoriteit CBG is een campagne gestart om te waarschuwen voor periodieke onthouding als middel om niet zwanger te raken. „Het is belangrijk dat vrouwen de feiten op een rij hebben over betrouwbare anticonceptie, zodat ze zelf een afgewogen keuze kunnen maken. Maak voor je keuze gebruik van betrouwbare informatie. Ervaar je toch klachten? Bespreek het met je huisarts”, stelt voorzitter Ton de Boer.

Ook artsen trekken op sociale media ten strijde tegen wat zij zien als medische desinformatie. Huisarts Jojanneke Kant merkt dat patiënten in de

spreekkamer vaker vragen of ze voedings- of vitaminesupplementen moeten gebruiken. „Die blijken daar dan op sociale media via een BN'er of een healthfluencer over gelezen te hebben. Maar als je een normaal voedingspatroon hebt is het überhaupt niet nodig om supplementen te gebruiken.”

Er bestaat zoveel desinformatie. Sommige voedingssupplementen kunnen wel kwaad in combinatie met medicijnen. Controleer dat alsjeblieft eerst bij je apotheker.

Huisarts Kant is op Instagram actief als De Vragendokter en reageert soms zelf op onbewezen medische claims die ze voorbij ziet komen. „Ik snap waarom mensen op sociale media naar adviezen gaan zoeken. Er is tijdsdruk bij huisartsen, patiënten voelen zich minder gehoord. Maar er is zoveel desinformatie. Er bestaan best veel voedingssupplementen die onschuldig lijken maar bijvoorbeeld in combinatie met medicijnen wél kwaad kunnen. Zo gaat Sint Janskruid niet samen met antidepressiva. Controleer dat soort dingen alsjeblieft eerst bij je apotheker.”

Kant nam contact op met presentatrice Bridget Maasland. Zij heeft een Facebookgroep (Bridget and Friends Take a Menopause) waarin vijfduizend vrouwen tips uitwisselen over de overgang. Maasland maakte op Instagram (369.000 volgers) reclame voor vitaminesnoepjes waarvan de producent claimt dat ze helpen tegen 'opvliegers en nachtzweeten'. Volgens Kant is de werking van die vitamines helemaal niet bewezen. De producent van de snoepjes heeft op haar website de disclaimer staan dat 'de gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating is'.

Maasland las de reactie van Kant, meldt ze aan deze site. „Haar kritiek was dat zij niet in vitamines gelooft omdat de werking van vitamines volgens haar nooit is aangetoond. Ik heb uitgelegd dat ik wel in vitaminegebruik geloof. Ik spreek artsen en ervaringsdeskundigen over dit onderwerp. Ik begrijp de kritiek, maar die is absoluut niet hierop toe te passen.”

Ook Kants collega-huisarts Bernard Leenstra ergert zich en spreekt zich uit op sociale media: „Er groeit een generatie op die meer waarde hecht aan wat een knappe BN'er of influencer met een indrukwekkend verhaal vertelt,

dan aan wat de huisarts zegt. Het kan echt schadelijk zijn. Als je mensen van medicijnen af praat of juist vitamines of extracten met onbewezen werking aanpraat, geef je ze valse hoop.”

Niet alles voor zoete koek

Online-influencer en gezondlevengoeroe Rens Kroes ‘slikt niet zomaar alles voor zoete koek’, schrijft ze begin dit jaar op Instagram. Wat Kroes zeker niet slikt, is de anticonceptiepil. Om niet zwanger te raken vertrouwt ze op een ‘natuurlijke hormoonvrije anticonceptiemethode’. „Die laat mij nog meer thuiskomen in mijn lichaam en leert me mijn cyclus daardoor nog beter kennen zodat ik nóg beter in mijn kracht sta.”

Kroes heeft het over de app Natural Cycles, waarbij een vrouw elke dag haar temperatuur meet en die invult. De app geeft aan of je die dag rood (vruchtbaar, geen onbeschermd seks) of groen (niet vruchtbaar, wel onbeschermd seks) bent.

Rens Kroes (zus van topmodel Doutzen) heeft 320.000 volgers op Instagram. Maar niet al haar volgers zijn enthousiast over haar advies. Zo schrijven twee vrouwen dat ze ondanks het nauwkeurig gebruik van de app toch zwanger werden. „Hmmm, bijzonder wel”, reageert Kroes op hen.

Roos (38) uit Rotterdam ging Natural Cycles gebruiken, nadat ze het aanbevolen kreeg via een andere influencer op haar Insta-tijdlijn. „Omdat zij erover schrijven, klinkt het toch betrouwbaarder”, vertelt ze. „Ik gebruikte het een jaar, gebruikte een keer geen condoom en het was raak. Ik was zwanger. Die app zei dat mijn vruchtbare periode twee weken daarvoor was, dat klopte dus helemaal niet.”

Omdat zij er over schrijven, klinkt het toch betrouwbaarder. Maar na een jaar was ik zwanger.

De app is inderdaad goedgekeurd door de FDA, maar wat influencers meestal niet vermelden is dat die FDA ook stelt dat uit onderzoek blijkt dat

bij 'perfect gebruik' (exact volgens de gebruiksaanwijzing dus) toch 1,8 procent van de vrouwen binnen een jaar zwanger raakt. Bij 'normaal gebruik' (een keertje op een ander moment temperatuur meten, ziekte, drank) stijgt die kans naar 6,5 procent. Het Nederlandse College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) bestempelt de kans op een ongewenste zwangerschap bij gebruik van natuurlijke anticonceptie zelfs op 20 procent.

Het zoontje van Roos is inmiddels bijna 4 jaar. „Hij was heel welkom en we hadden de ruimte voor hem. Maar ik voelde me wel belazerd door die app en de mensen die het aanbevelen. Ook omdat de huisarts vertelde dat hij het veel vaker tegenkwam en die app helemaal niet betrouwbaar vond.” Dat was de reden van haar reactie onder de post van Rens Kroes. „Er zou een disclaimer bij die reclames moeten staan: pas op, dit middel is niet zo betrouwbaar als de pil of een condoom.”

Verdiene via kortingscodes

Het aanbieden van producten met een kortingscode is een manier voor influencers om geld te verdienen. Zij krijgen doorgaans een percentage van de opbrengst van de verkoop. Rens Kroes laat, via een tussenpersoon, weten 'geen behoefte te hebben aan contact met de pers'. „Ze focust zich momenteel op andere dingen.”

Het is dit soort verhalen waar artsen en medische organisaties zich groeiende zorgen over maken. Het aantal influencers dat actief is op Facebook, YouTube, Instagram en TikTok, daar gezondheidsadviezen geeft en er geld mee verdient, neemt toe. Bij de Kamer van Koophandel registeren zich sinds 2017 elke week zo'n drie tot vier mensen als vlogger, YouTuber of online-influencer. Er staan 1800 mensen als zodanig ingeschreven. Het werkelijke aantal zal veel hoger liggen, alleen al in Nederland.

De Vereniging tegen Kwakzalverij is er, in het algemeen, wel klaar mee. „Influencers combineren idealisme met een gebrek aan kennis, ze zeggen maar wat. En ze worden beïnvloed door geld. Veel kliks betekent geld. Het

is een ziek systeem”, stelt Catherine de Jong van de vereniging. „Je kunt er vaak niets tegen doen. Wat ze zeggen valt onder vrijheid van meningsuiting. Het enige dat we kunnen doen is waarschuwen.”

Het Oogfonds (dat geld inzamelt voor wetenschappelijk onderzoek naar oogproblemen) heeft een systeem opgezet dat sociale media scant ‘op voor ons belangrijke onderwerpen’. „Als er inhoudelijke onjuistheden worden verkondigd, vinden wij het belangrijk om daar vanuit de inhoud en met feitelijkheden op te reageren”, zegt woordvoerder Nicolette Mouw.

Influencer: zet je zonnebril af!

Zo reageerde het fonds deze zomer op een Instagrampost van de Brabantse healthfluencer Lars van den Nieuwenhoff (13.000 volgers). Van den Nieuwenhoff plaatste in mei een video onder de titel ‘weg met die zonnebril!’ Hij stelt daarin dat je beter geen zonnebril kunt dragen. Dan neemt het pigment op je netvlies toe en worden je ogen weerbaarder voor de zon. „Een zonnebril blokkeert een groot deel van de waardevolle informatiestroom van de zon richting je brein via je ogen.”

Het Oogfonds reageerde online: „Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor ogen is nauwelijks bekend. Daar draagt deze video helaas niet aan bij. De schade merk je ook niet meteen, maar op latere leeftijd kan dit het verschil betekenen tussen goed blijven zien of slechtziend worden. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken.”

Influencer Van den Nieuwenhoff studeerde biomedische wetenschappen en geneeskunde, noemt zich ‘Optimal Health Guide’ en biedt op Instagram ook spijkermatten, een cursus over paddenstoelen als medicijn en een koudetraining aan. „Ik snap dat het Oogfonds reageert, ik zie dat ook steeds vaker gebeuren. Maar persoonlijk doet het me niets. Ik weet dat ik tegen de mainstream in ga, deze mensen willen waarschuwen voor een andere visie.”

Van den Nieuwenhoff zegt dat hij producten die via hem met korting te koop zijn, en waaraan hij doorgaans verdient, zelf heeft uitgeprobeerd. „Anders promoot ik het niet.” Soms krijgt hij reacties die hem doen nadenken over zijn claims. Dat was niet zo bij de reactie van het Oogfonds. „Ik denk dat het duidelijk is dat zij hier een andere blik op hebben. Misschien hebben we allebei wel een deel van de waarheid.”

Als iemand op Instagram roept dat je geen zonnebril meer moet dragen, neem ik dat niet klakkeloos over. Dat zou niemand moeten doen.

Manon (35) uit Doornenburg was één van de mensen die het advies van Van den Nieuwenhoff deze zomer opvolgde. Voor een deel althans. „Als iemand op Instagram roept dat je geen zonnebril meer moet dragen, neem ik dat niet klakkeloos over. Dat zou niemand moeten doen. Maar dat vind ik ook bij artsen, die zie ik ook als een eenzijdige infobron. Ik denk dat mijn generatie meer vraagtekens stelt bij wat een arts zegt: Is dat altijd wel dé oplossing of kun je ook op een andere manier aan je gezondheid werken?”

Manon las zich verder in en besloot 's ochtends geen zonnebril meer te dragen, maar 's middags wel. „Ik merk dat ik dan langer tegen scherp licht kan.” Dat het Oogfonds fel reageerde op de post van Van den Nieuwenhoff vindt ze jammer. „Deel kennis met elkaar en breng samen de juiste info naar buiten. Zonder dat we belerend tegen elkaar zijn en vinden dat iemand iets niet mag zeggen. Daar is niemand mee geholpen.”