

ER ZIJN OOK GOEDE BACTERIËN

Was je handen, kam je haren, denk aan je tanden: het lijkt wel het motto van deze tijd. Maar trop is te veel, zegt **SARAH LEBEER**, ook als het op hygiëne aankomt. Ban niet alle bacteriën, want sommige zijn zelfs 'oude vrienden'.

Te veel hygiëne schaadt de gezondheid

**SARAH LEBEER**

Wie? Docente microbiologie (UA en KU Leuven)

Wat? Laat kinderen kaarsjes uitblazen en met bacteriën in contact komen. Het is de opleiding van hun immuunsysteem.

De Australische gezondheidsraad legt nieuwe hygiënerichtlijnen op aan scholen en kinderdagverblijven (*DS online 6 februari*). Zo adviseert de raad om speelgoed, vloeren en kussenslopen elke dag schoon te maken. Daarnaast moeten kinderen ook elke keer hun handen wassen wanneer ze uit de zandbak komen. En, misschien wel het meest opvallend: ze krijgen de raad om op school niet langer kaarsjes op een verjaardagstaart uit te blazen.

Gaan die adviezen te ver? Onderzoek van de laatste decennia heeft aangetoond dat het misschien geen goed idee is om elk contact met microben te bannen. De 'hygiënehypothese' stelt dat er een verband is tussen toenemende hygiëne in westerse steden, en de toename tijdens de laatste decennia van immuungerelateerde aandoeningen bij kinderen zoals allergie, hooikoorts, astma, type 1-diabetes, MS, darmontstekingen en leukemie.

Meer hygiëne heeft zeker geleid tot minder gevaarlijke infectieziekten en een hogere levensverwachting. Maar alsmaar meer stu-

dies tonen aan dat interactie met micro-organismen ook nodig is voor de opleiding van ons immuunsysteem. Dat is niet alleen noodzakelijk voor de verdediging tegen infecties, maar ook om op een gecontroleerde manier om te gaan met lichaamseigen eiwitten, bacteriën op onze lichaamsoppervlakken en onschadelijke stoffen in de omgeving zoals pollen en huisstofmijt. Als er ergens in deze opleiding van het immuunsysteem iets misgaat, verhoogt de kans op ziekten zoals MS, de ziekte van Crohn of hooikoorts. Men begint te beseffen dat het immuunsysteem getraind wordt zoals de hersenen: zo is bijvoorbeeld geheugentraining niet alleen nodig om iets specifiek beter te onthouden, maar draagt het ook bij tot algemene mentale ontwikkeling.

Ambachtelijke kaas

Sommige micro-organismen kunnen we zien als 'oude vrienden' die noodzakelijk zijn voor onze immuunontwikkeling. Mijn favoriete goede bacteriën zijn Lactobacillus-bacteriën, die al eeuwenlang belangrijk zijn voor ons gefermenteerd voedsel zoals yoghurt, kaas, salami, olijven, en zelfs voorkomen in moedermelk. Maar hoewel natuurlijke fermentatie leidt tot een enorme diversiteit, bevat ons huidig industrieel gefermenteerd voedsel nu meestal maar één type. Misschien moeten we dus terug wat meer ambachtelijke kazen en dergelijke eten.

Ook in de natuur komen gunstige bacteriën voor. Spelen in het zand blijkt volgens verschillende onderzoeken belangrijk voor de opleiding van het immuunsysteem. Zo ko-

men kinderen met heel wat onschadelijke bodemmicro-organismen in contact. Veel buiten spelen lijkt dus zeer belangrijk – nog een argument voor voldoende groene speelruimte in steden.

Bij het uitblazen van kaarsjes op een verjaardagstaart worden er inderdaad verschillende bacteriën en virussen uit de mondholte en bovenste luchtwegen verspreid. Maar het grootste deel is onschadelijk, en als je een normale immuniteit hebt,

Het immuunsysteem wordt getraind zoals de hersenen

lijkt het me absurd om deze leuke traditie overboord te gooien. Bij niezen en hoesten komen veel meer microben vrij en dat kan je moeilijk verbieden.

Laten we dus maar niet alle microben uit het leven van onze kinderen bannen. Laten we niet te snel antibiotica geven, want die gaan niet alleen de bacteriën in bijvoorbeeld het oor te lijf, maar tasten ook de gunstige darmflora aan. Er is zeker verder onderzoek nodig, en een normale hygiëne is belangrijk, maar we moeten niet overdrijven. Ook ik vind het niet leuk als mijn kindjes met koorts van de kribbe thuiskomen – dat is niet te voorkomen, zelfs niet met het dagelijks schoonmaken van het speelgoed. Ik houd me voor dat die 'immuuntraining' in de kribbe goed is voor hen.



Spelen in de zandbak is goed voor het immuunsysteem van onze kinderen. © hh

**TOM NAEGELS**

DE KRANT HAD BEWIJZEN

Het nieuws dat deze krant bracht over de kaduke financiële constructies van ACV en ABVV bevatte inderdaad een onzorgvuldigheid, zegt **TOM NAEGELS**. Maar dat betekent niet dat het hele verhaal op losse schroeven komt te staan.

Op 30 en 31 januari bracht *De Standaard* het nieuws, ook op de voorpagina, dat er een fiscaal voordelige, mogelijk frauduleuze constructie was opgezet bij de bouw van het Maison Syndicale Internationale in Brussel. Twee koepelverenigingen van in totaal 21 internationale vakbonden, waaronder het ACV en het ABVV, hadden volgens het artikel geld geleend aan een speciaal daarvoor opgerichte stichting, die zich in Nederland had gevestigd omdat vakbonden daar geen roerende voorheffing moeten betalen. Volgens een klokkenluider ging het om een postbusfirma, en werd er met de terugbetalingen geschoven tussen Nederland en België om de vakbonden belastingen te helpen ontwijken.

Vijf lezers stuurden me telkens hetzelfde, dubbele verwijt: dat het ABVV en het

ACV in de papieren krant van woensdag geen weerwoord hadden gekregen, én dat de bron die in het artikel werd genoemd, N-VA'er Theo Francken, een parlementslid was van een partij die 'een oorlog uitvecht' met de vakbond. Francken heeft dus een agenda, en volgens de lezers geeft de krant hem vrij baan om die uit te voeren.

Eerst dat laatste. Wetstraatjournalist Bart Brinckman, de auteur van de artikels, zegt me dat Francken niet de bron was. Francken was de fikser die de krant in contact heeft gebracht met de bron, een klokkenluider die zeer goed op de hoogte was en die terecht anoniem bleef. Hij was in het bezit van documenten – rekeninguittreksels, brieven, verslagen van vergaderingen – die het bestaan van de constructie zwart op wit bewezen.

'Het was een pak A4's zo dik, dat je er iemand mee dood kan slaan', zegt Brinckman, die dat pak tijdens een lange afspraak uitgebreid kon inkijken. *De Standaard* schreef het verhaal dus niet op gezag van een parlementslid met een agenda, maar op gezag van originele stukken, aangebracht door een geloofwaardige bron. Waarom staat Francken dan toch vermeld? Brinckman: 'Omdat hij ons in contact heeft gebracht met de klokkenluider. Het is fair om dat te honoreren met een naamsvermelding. Bovendien trekt hij er zijn politieke conclusies uit, wat zijn goed recht is als parlementslid, en stapt hij naar de Bijzondere Belastinginspectie, wat een politiek feit is.'

'ACV ontkent'

Dat de krant over origineel bewijsmateriaal beschikte, is de reden waarom het stuk op de voorpagina belandde, ondanks het feit dat er van het ACV geen reactie werd gebracht, en Mia De Vits en Rudy De Leeuw van het ABVV alleen zeiden dat ze eerst het dossier zouden moeten bekijken. Brinckman: 'Ik heb bij de

DE OMBUDSMAN

Jammer dat de krant de bewijzen waarover ze beschikte niet prominenter heeft uitgespeeld

klokkenluider brieven gezien die aan Mia De Vits gericht waren, ik wist dus hoe de vork in de steel zat. Bij het ACV heb ik die dinsdag niemand aan de lijn gekregen. Dat is jammer, omdat ik in dat geval inderdaad te ver gegaan ben. Ze hebben uiteindelijk laten weten dat het geld dat zij in de pot hebben gelegd, geen lening maar een gift was. Er zijn dus geen terugbetalingen met interest waar roerende voorheffing op kan worden ontweken. Bij het ACV is de constructie ingewikkelder dan bij het ABVV, er zitten nog niveaus tussen, en dat betekent dat het ACV zelf er geen voordeel uit heeft gehaald. Wél de koepelorganisaties waar de vakbond deel van uitmaakt en waar het artikel over ging. Dat heb ik in mijn stuk van donderdag ook gemeld.'