

Honing goed tegen kinderhoest

Kees van Heemert

De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt honing aan als middel tegen hoesten. Dit advies wordt gegeven op basis van proeven met boekweithoning. Hoest wordt veroorzaakt door een infectie van de bovenste luchtwegen en vooral bij kinderen kan dat een vervelend effect hebben op het slapen. Uit enkele wetenschappelijke publicaties blijkt twijfel over werking en veiligheid van bepaalde voorgeschreven medicijnen, vaak synthetische anti-hoestmiddelen op basis van dextromethorphan of codeïne. Verder zijn er aanwijzingen dat deze middelen soms niet beter werken dan een placebo (nep-medicijn), in het bijzonder bij kinderen. En er zijn ook bijwerkingen bekend, zoals onregelmatige samentrekking van spieren, slaphed, lethargie en zelfs sterfte.

Er zijn verschillende alternatieven bekend om hoest te onderdrukken en honing is er een van. Uit onderzoek is geconcludeerd dat boekweithoning beter is om de hoest te onderdrukken dan geen behandeling^{1,2}. Dit soort onderzoeken is lastig omdat er met vragenlijsten wordt gewerkt en dan ook nog met kinderen. Desondanks kon een groep Amerikaanse medici toch een positief advies geven om honing te gebruiken. In 2011 gaf een Canadese onderzoeksgroep een overzicht van het effect van alternatieve middelen als antihistaminen, zink, Echinacea, vitamine C en honing op het hoesten bij kinderen³. Met uitzondering van honing bleken al die middelen weinig effect te hebben op de hoest. Een bevestiging van de bovengenoemde studies, al blijft meer klinisch onderzoek en meer informatie nodig over de dosering van de honing.

Ook goed voor de ouders

In Israël is in een groot onderzoek bij zes ziekenhuizen gekeken of het effect tegen hoest bij kinderen ook voor andere honingsoorten geldt⁴. Interessant is dat het gebruik van honing door kinderen een positief effect had op het slaapgedrag van de ouders. Drie soorten honing werden bij de studie gebruikt: Eucalyptus, Citrus en honing van lipbloemigen, donker van kleur. Ze werden vergeleken met dadelsiroop, een drankje dat in Israël veel gebruikt wordt, zoals thijmstroop in Nederland. De drie honingsoorten werkten significant beter dan de dadelsiroop.



(foto Ina van der Vlist)

Verder onderzoek moet uitwijzen op welk bestanddeel van de honing de gunstige werking berust. Boekweithoning, die donker is, wordt vaker gebruikt en vermoed wordt dat dit komt omdat er fenolen met een antioxidante werking in zitten, die de hoest mogelijk helpen onderdrukken. Terwijl verder onderzoek loopt, is honing aan te bevelen tegen hoest bij kinderen, ouder dan 1 jaar. Het is ook nog lekker, goedkoop en er is weinig kans op bijwerkingen.

Literatuur

1. Paul, I.A. e.a., 2007. Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents. Arch. pediatr. adolesc. Med. 161(12): 1140-1146.
2. Christiakis, D.A., 2007. The effect of honey on nocturnal cough and sleep quality for children and their parents. Arch. pediatr. adolesc. Med 161(12): 1149-1153.
3. Goldman, R.D., 2011. Treating cough and cold: Guidance for caregivers of children and youth. Pediatr. Child Health 16 (9): 564-566.
4. Cohen, H.A. e.a., 2012. Effect of honey on nocturnal cough and sleep quality: A double-blind, randomized, placebo-controlled study. Pediatrics 130: 465-472.