

Algemene adviezen

Niet doen tijdens zwangerschap

Bij zwangerschap zijn sommige voedselinfecties extra gevaarlijk. Besmetting met schadelijke bacteriën in eten is te voorkomen door:

- vlees alleen te eten als het goed doorbakken of gestoofd is. Eet geen rosbief, filet Americain, salami, chorizo, tartaar of carpaccio.
- alle groente goed te wassen
- te voorkomen dat rauwe voedingsmiddelen in contact komen met bereide gerechten
- geen rauwmelkse zachte kaas te eten
- geen voorverpakte gerookte vis te eten

Onderstaande tabel geeft een overzicht van deze en andere dingen waar risico's aan kleven bij zwangerschap, met een toelichting.

<i>Oppassen met</i>	<i>Waarom?</i>
Alcohol drinken	Kans op <u>nadelige gevolgen</u> voor het kind.
Roken	<u>Roken</u> is schadelijk voor de baby.
Lijnen en veel afvallen	<u>Lijnen</u> geeft kans op tekorten aan voedingsstoffen.
Lever en leverproducten. Eet geen lever en beleg niet meer dan één boterham per dag met producten die gemaakt zijn van lever, zoals paté, leverworst of Hausmacher.	Lever bevat zeer veel <u>vitamine A</u> dat schadelijk kan zijn voor de baby.
Rauw vlees	Kans op besmetting met <u>listeria</u> en <u>toxoplasma</u> (met als gevolg toxoplasmose).
Kattenbak verschonen	Kans op besmetting met <u>toxoplasma</u> (met als gevolg toxoplasmose).
Eten van zachte kaassoorten van ongepasteuriseerde rauwe melk en	Kans op besmetting met de <u>listeriabacterie</u> die schadelijk kan

rauwe melk	zijn voor het kind.
(Gerechten met) eieren die niet goed gaar/niet hard gekookt zijn	Kans op <u>salmonellabesmetting</u> .
Voorverpakte vis, zoals gerookte zalm	Kans op <u>listeriabesmetting</u>
Meer dan twee porties vette vis per week eten	Vis is heel gezond, zeker ook voor zwangeren! Maar met het oog op dioxines is meer dan twee porties vette vis per week (300 gram) onverstandig.
Roofvissen eten zoals zwaardvis, snoekbaars, haai, koningsmakreel en verse tonijn. Het advies is liever geen roofvis te eten. Tonijn uit blik bevat veel minder kwik en dioxines dan verse tonijn. Tot maximaal 2 porties tonijn uit blik per week is daarom geen probleem.	Roofvissen kunnen relatief veel kwik en dioxines bevatten, waar ongeboren baby's gevoelig voor zijn.
Lang bewaren van verse producten zoals vleeswaren en rauwkostsalades	Idem: <u>listeriabesmetting</u>
Geneeskrachtige kruiden en kruidenpreparaten gebruiken	Sommige <u>kruiden</u> zijn schadelijk voor het ongeboren kind.
Meer dan vier koppen koffie drinken per dag	Te veel cafeïne is niet goed voor het kind.
Veel drop eten	De stof glycyrrhizine in drop kan de bloeddruk verhogen.
Pimba (kalebaskalk) gebruiken	In <u>pimba</u> kan veel lood zitten.

Honing

baby's jonger dan 1 jaar mogen geen honing eten. Honing kan namelijk besmet zijn met de clostridium-bacterie, die botulisme veroorzaakt. Voor kinderen jonger dan 1 jaar is een botulisme-besmetting gevaarlijk en kan het leiden tot verzwakking en verlamming van de spieren.

De clostridium-bacterie overleeft echter niet in de darmen van volwassenen, zij hebben in tegenstelling tot baby's een darmflora die wel weerstand hiertegen biedt. Ook als je zwanger bent kan het eten van honing geen kwaad. De bacterie zal in je darmen niet overleven en kan je ongeboren kind niet bereiken.

Inleiding

Honing is een natuurlijk suikerhoudend product dat door bijen wordt gemaakt uit de nectar van bloemen. Smaak, geur en kleur van honing variëren al naar gelang de soort bloemen waar de nectar uit is gewonnen: zo bestaan er bijvoorbeeld lindehoning, lavendelhoning, rozenhoning en klaverhoning.

Eigenschappen

Honing is één van de oudste door de mens gebruikte voedingssupplementen. Honing kan als zoetmaker worden gebruikt in plaats van biet- of rietsuiker. In honing zit een combinatie van fructose en glucose, daarnaast bevat het een kleine hoeveelheid enzymen, pollen en sporenelementen. De term 'koudgeslingerd' betekent dat de imker de honing niet heeft verwarmd tijdens het slingeren. Honing heeft een ontsmettende en vochtonttrekkende werking en wordt daarom wel gebruikt bij de behandeling van wonden. In medische wondbehandelingsproducten die onder andere via de apotheek verkrijgbaar zijn, wordt geen gebruik gemaakt van honing van imkers omdat het niet zeker is dat deze voldoende enzymen bevatten en omdat er bovendien gewasbestrijdingsmiddelen en bacteriesporen in voor kunnen komen. Om geen risico te lopen kiest men voor honingproducten die onder gecontroleerde omstandigheden geproduceerd, getest en bestraald zijn zodat zeker is dat ze wel de werkzame stoffen maar geen bacteriesporen bevatten.

Belangrijk om te weten

Honing bestaat voor zo'n 80% uit suikers. Deze zijn voor mensen met diabetes mellitus niet beter of slechter dan de "gewone" suiker. De suikers leveren ook net zoveel energie (calorieën) als gewone suiker, zodat honing voor mensen die af willen vallen geen voordelen biedt.

Kinderen jonger dan één jaar kunnen ernstig ziek worden van honing. In honing kunnen sporen van de Clostridium bacterie aanwezig zijn, die botulisme kunnen veroorzaken. Dit is een ernstig ziektebeeld, dat kan leiden tot spierzwakte en verlammingen. Baby's hebben nog onvoldoende

weerstand tegen deze schadelijke bacteriën, omdat hun darmflora nog niet optimaal ontwikkeld is. Pas vanaf de leeftijd van 12 maanden kan een kind veilig honing gebruiken. Overigens is het, ondermeer in verband met het risico op tandbederf, niet goed om een kind te veel aan een zoete smaak te wennen. Dus: geen honing, maar liever ook geen suiker.

In 2007 werd bekend dat sommige honingsoorten kleine hoeveelheden pyrrolizidine alkaloiden bevatten, een stof die in planten als Jacobskruiskruid voorkomt en bij gebruik van grote hoeveelheden kankerverwekkend kan zijn. Consumptie van normale hoeveelheden honing kan voor de gezondheid geen kwaad. Omdat deze stof in slechts sommige honingsoorten voorkomt en het (nog) niet goed bekend is in welke, is het verstandig regelmatig van soort honing te wisselen. De Voedsel en Waren Autoriteit (VWA) doet hier verder onderzoek naar.

Kamille

Wat doet dit medicijn en waarbij wordt het gebruikt?

Kamille werkt licht ontstekingsremmend en ontsmettend en heeft een licht ontspannend effect op maag en darmen, heeft een beschermend effect op het maagslijmvlies en vermindert spierkrampen. Het wordt wel eens gebruikt bij keelpijn, hoest, verkoudheid, nervositeit, mondinfecties, maag- en darmklachten en huidklachten, zoals ontstoken of slecht genezende wonden, luiereczeem en sommige kleine huidinfecties.

Verkoudheid

De ademhaling door uw neus kunt u verbeteren door te stomen met heet water, eventueel met een heet aftreksel van kamille. Stomen is niet geschikt voor kinderen omdat zij zich makkelijk aan de hete vloeistof kunnen branden.

Hoest

Hoest ontstaat door een prikkeling aan de luchtwegen. Die prikkel kan worden veroorzaakt door een virusinfectie, astma, roken, of bijvoorbeeld een geneesmiddel met hoest als bijwerking.

Hoesten heeft in principe een beschermende werking: het zorgt ervoor dat vreemde deeltjes uit de luchtwegen worden verwijderd. Heeft u last van slijm bij het hoesten, dan kunt u het ophoesten van slijm vergemakkelijken door te stomen met heet water, waaraan eventueel kamille is toegevoegd.

Keelpijn

Kamillethee of mondspoeling wordt soms gebruikt bij keelpijn.

Angstgevoelens en gespannenheid

Kamillethee of kamilledruppels worden soms gebruikt bij nervositeit.

Infecties in de mond

Kamille wordt soms gebruikt bij kleine ontstekingen in de mond. Het werkt licht ontsmettend. Men gebruikt voor deze toepassing kamillethee of mondspoeling.

Maagklachten

Kamillethee wordt soms gebruikt bij een maag die van streek is.

Huidinfectie

Kamille wordt soms gebruikt bij kleine ontstekingen van de huid. Het werkt licht ontsmettend. Men gebruikt dan kamille in een crème, zalf of als oplossing. Raadpleeg bij ernstige ontstekingen uw arts.

Luiereczeem

Kamille wordt soms gebruikt bij luiereczeem. Het werkt licht ontsmettend. Men gebruikt dan kamille in een crème, zalf of als oplossing.

Op welke bijwerkingen moet ik letten?

Behalve het gewenste effect kan dit middel bijwerkingen geven. Dit komt bijna nooit voor. De belangrijkste bijwerking is overgevoeligheid.

Zeer zelden Overgevoeligheid, te merken aan huiduitslag en jeuk. Meestal wordt die niet veroorzaakt door de kamille zelf, maar door vervuilingen in het gebruikte preparaat.

Gebruik van kamillebloemen

Thee van kamillebloemen

Zet van de kamillebloemen thee. De thee kunt u op verschillende manieren gebruiken.

- **Opdrinken.** Zet hiervoor thee van 2 gram kamille op 150 ml kokend water (ongeveer één beker).
- **Spoelen.** Zet hiervoor thee van 10 gram kamille op 150 ml kokend water (ongeveer één beker). Spoel of gorgel meermalen per dag. Na het spoelen of gorgelen de thee uitspugen.
- **Stomen.** Zet hiervoor thee van 10 gram kamille op 150 ml kokend water. Giet de thee in een kom, houdt uw hoofd hierboven en adem rustig in stoom met een doek over uw hoofd. Er bestaan ook speciale stoombadjes met neus/mondstuk. Stomen is niet geschikt voor kinderen vanwege het gevaar voor verbranding.
- **Op de huid.** Bereid een thee van kamille en laat dit afkoelen. Gebruik dit om een verband te bevochtigen. Ook kunt u een wond met het afgekoelde aftreksel spoelen. Zorg altijd voor een vers bereide oplossing!

Kamilleoplossing

Kijk voor de juiste dosering in de bijsluiter. U kunt een kamilleoplossing maken door druppels toe te voegen aan water.

Kamille-crème of -zalf

De aangedane huid dun insmeren.

Autorijden, alcohol, voeding

Er zijn voor dit middel geen beperkingen bekend.

Wisselwerking

Er zijn van dit middel geen belangrijke wisselwerkingen met andere medicijnen bekend.

Zwangerschap en borstvoeding

In een normale hoeveelheid kunt u dit middel veilig gebruiken. Het wordt al jarenlang gebruikt door zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, zonder nadelige gevolgen voor het kind.

Recept nodig en welke toedieningsvormen?

Kamille wordt in het algemeen gebruikt als naam voor de gedroogde bloemetjes van de kamilleplant. Meestal zijn de bloemetjes niet meer te herkennen en is het een grof poeder. Kamille is al eeuwenlang in gebruik als **kruidenmiddel**.

Het is **zonder recept** verkrijgbaar als gedroogd kruid, als olie of als gedroogd aftreksel (extract). Er zijn verschillende variëteiten van kamilleplanten, waardoor de producten niet altijd precies dezelfde samenstelling of werkzaamheid hebben.

Kamille is onder andere op de markt onder de merknaam Kamillosan en onder de namen Chamomilla recutita, Chamomillae vulgaris flos en Matricariae flos.

Kamille is verwerkt in veel verschillende producten, zoals theezakjes, lippenbalsem, keeltabletten, crème, zalf, oplossing, mondspray en zeep.

Deze tekst is opgesteld door

- **Wetenschappelijk Instituut van de KNMP**
- **Wetenschappelijk Instituut Nederlandse Apothekers (WINAp).**