

Kwalen aanpakken

Deze pillen, druppels en zalfjes werken echt

Voor een verkoudheid, droge ogen of een koortslip hoef je meestal niet naar de huisarts. Met een middelje van de drogist kun je de klachten ook zelf behandelen. Maar wat is de beste keus?



● Het aanbod aan zelfzorgmiddelen bij de drogist en apotheek is enorm. Maar niet elk middel werkt even goed. Dus welke moet je kiezen? Voor vrijwel elk onschuldig kwaaltje zijn er zelfzorgmiddelen waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat ze werken. Sommige middelen raden we aan als tweede keus, bijvoorbeeld omdat ze minder effectief zijn dan de eerste keus.

En dan zijn er nog allerlei sprays, crèmes en tabletten die je maar beter in de schappen kunt laten liggen, omdat niet bewezen is dat ze werken. Of omdat ze vervelende bijwerkingen kunnen hebben.

Zeven kwaaltjes

We hebben hier voor zeven veelvoorkomende kwalen een aantal zelfzorgmiddelen op een rij gezet die we als eerste keus aanraden.

De werkzame stof staat er tussen haakjes bij. En we noemen ook een paar middelen die we juist niet aanraden.

In het boek *Kwalen te lijf* (zie het kader op pagina 40) staan veel meer aandoeningen die je in eerste instantie zelf kunt behandelen, bijvoorbeeld met een middelje van de drogist of apotheek. In dit boek noemen we ook een aantal zelfzorgmiddelen die we als tweede keus aanraden. In dit artikel beperken we ons vanwege de ruimte tot drie à vier middelen (eerste keus) per kwaal.

In alle gevallen geldt: houden de klachten lang aan of verergeren ze? Ga dan altijd naar de huisarts.

Droge ogen

Bij droge ogen heb je vaak jeuk of een branderig gevoel in de ogen. De meeste oogdruppels voor droge ogen, dus ook kunsttranen, zijn alleen op recept verkrijgbaar. Deze oogdruppels hebben dezelfde zuurgraad als het traanvocht en bevatten een verdikkingsmiddel. Enkele oogdruppels voor droge ogen zijn vrij verkrijgbaar. Nadeel van deze producten is dat ze niet (officieel) als geneesmiddel geregistreerd zijn. Hierdoor hoeven ze niet aan dezelfde kwaliteitseisen te voldoen. Veel van deze vrij verkrijgbare oogdruppels bevatten hyaluronzuur. Dit heeft een vergelijkbare werking als de verdikkingsmiddelen die in geregistreerde receptmiddelen zitten.

Eerste keus

- Celluvisc oogdruppels (carboxymethylcellulose)
- Hyabak oogdruppels (hyaluronzuur)
- Hylo-Comod oogdruppels (hyaluronzuur)
- Vismed oogdruppels (hyaluronzuur)

Niet aan te raden

- Oogdouches werken averechts. Je spoelt hiermee de tranen juist uit het oog.
- Oogdruppels met plantaardige en homeopathische toevoegingen of verdunningen. De werking ervan is niet aangetoond.

Hooikoorts

Bij hooikoorts heb je vaak last van een loopneus, niezen, gezwollen neusslijmvlies, een jeukende neus, rode geïrriteerde ogen en vermoeidheid. Bij lichte hooikoortsklachten zijn zelfzorgmiddelen met een zogenoemd antihistaminicum de beste keus. Ze werken zowel tegen neus- als tegen oogklachten. De meestgebruikte antihistaminica zijn cetirizine en loratadine. Ze hebben weinig bijwerkingen. Wel kunnen ze lichte slaperigheid veroorzaken. Het antihistaminicum azelastine is er in de vorm van een neusspray. Dat werkt sneller dan tabletten en je wordt er zelden slaperig van. Nadeel is dat de neusspray minder goed werkt als je ook long- of huidklachten hebt.

Eerste keus

- Allerfre tabletten (loratadine)
- Carelastin neusspray of oogdruppels (azelastine)
- Cetirizinetabletten of -drank (cetirizine)
- Zyrtec tabletten of drank (cetirizine)

Niet aan te raden

- Druppels en sprays voor verkoudheid die het neusslijmvlies doen slinken, zoals Otrivin, Coldrex Xylozel (xylometazoline) en Vicks Sinex (oxymetazoline). Ze hebben een tijdelijk effect.
- Capsaïcine in een neusspray (bijvoorbeeld Capsinol). Kan flinke irritatie van de neus geven.

Gewrichtspijn

Gewrichtspijn kan plotseling optreden door bijvoorbeeld een (sport)blesure, zoals een verstuipte enkel. De klachten kunnen ook komen door overbelasting, artrose of een ontsteking. Pijn en stijfheid van de gewrichten zijn te verminderen door zowel rust als beweging, afhankelijk van het stadium van de klacht. Tegen pijn kan een warm bad, warme douche of doek soms wat helpen. Is het gewricht gezwollen, rood en pijnlijk, dan kun je het hoog leggen en maximaal tien minuten koelen met een natte doek, ijs of een cold pack. Zijn er geen ontstekingsverschijnselen, dan kun je paracetamol gebruiken. Je kunt ook een gel met diclofenac of ibuprofen op het pijnlijke gewricht smeren.

Eerste keus

- Advil gel 5% (ibuprofen)
- Diclofenac gel 1% (diclofenac)
- Ibuprofen (spier)gel 5% (ibuprofen)
- Paracetamol

Niet aan te raden

- Glucosamine en chondroïtine. De vraag is of de stoffen uit een tablet in gewrichten terechtkomen. En ze hebben bijwerkingen.
- Plantaardige middelen, zoals berk, smeerwortel, valkruid en vrouwenmantel. Hiervan is nooit effect aangetoond. Dit geldt ook voor koper, mangaan, silicium en selenium.

Maagpijn en maagzuur

Maagklachten, zoals brandend maagzuur, zijn meestal onschuldig. Vaak helpt het al als je een gezonde leefstijl aanhoudt, stopt met roken en stress voorkomt. Bij de drogist en apotheek zijn ook middeltjes te koop die de klachten kunnen verlichten. Er zijn twee groepen: zuurbinders en maagzuurremmers. Bij zuurbinders zijn middelen met de combinatie aluminiumhydroxide (algeldraat) en magnesiumhydroxide eerste keus. Maagzuurremmers/protonpompremmers (omeprazol, pantoprazol en esomeprazol) zijn effectiever en werken langer. Dat maakt ze bijvoorbeeld geschikt bij nachtelijke klachten. Het is niet verstandig om deze middelen langdurig te gebruiken zonder advies van de huisarts.

Eerste keus

- Antagel drank/suspensie (aluminiumoxide, magnesiumhydroxide)
- Losecosan 20 mg tabletten (omeprazol)
- Maalox kauwtabletten (aluminiumoxide, magnesiumhydroxide)
- Pantozol Control tabletten (pantoprazol)

Niet aan te raden

- Alternatieve en homeopathische middelen. Er zijn geen goede onderzoeken die het gebruik bij maagklachten onderbouwen.
- Iberogast: een extract van negen kruiden, waaronder stinkende gouwe. Dit kruid wordt in verband gebracht met leverbeschadiging.

Reisziekte

Reisziekte kenmerkt zich door misselijkheid en een draaierig gevoel, en soms zelfs braken. Dit ontstaat vaak tijdens het reizen met een auto, bus, boot of vliegtuig. Je kunt veel doen om reisziekte te voorkomen. Eet iets lichts voor vertrek. Ga voorin zitten in de bus of auto en kijk rustig vooruit of naar buiten. En zorg voor frisse lucht.

Je kunt ook een middel tegen reisziekte innemen. Dat bevat meestal zogenaemde antihistaminica. Voorbeelden zijn cinnarizine, cyclizine en meclozine. Het belangrijkste verschil tussen de middelen is de werkingsduur. De middelen met cyclizine en cinnarizine beginnen na een halfuur te werken en dat duurt dan 4 tot 6 uur. Het effect van tabletten met meclozine merk je pas na 1 à 2 uur. De werking houdt 8 tot 24 uur aan.

Eerste keus

- Cinnarizine 25 mg tabletten (cinnarizine)
- Cyclizine 50 mg tabletten (cyclizine)
- Suprimal tabletten (cyclizine)

Niet aan te raden

- Homeopathische middelen met bijvoorbeeld cocculus, tabak en braaknoot. Het nut bij misselijkheid is nooit aangetoond.
- Elastische armbanden op basis van acupunctuur of acupressuur.

Insectenbeet of -steek

Ben je gestoken door een bij of wesp, controleer dan eerst of de angel nog in de huid zit. Verwijder die zo snel mogelijk. Er kan nog gif uit stromen en dat veroorzaakt jeuk, pijn en zwelling. Koel de plek om zwelling tegen te gaan.

Daarna kun je de pijn en jeuk verzachten met lidocaïne, levomenthol of pramocaïne-zinkoxidecrème. Lidocaïne en pramocaïne werken plaatselijk verdovend en verkoelend. Levomenthol werkt verkoelend en jeukstillend. Zinkoxide werkt verzachtend en verkoelend.

Eerste keus

- Levomenthol 1% in carbomeerwatergel 1% (levomenthol, carbomeer, propyleenglycol)
- Levomentholcrème 1% FNA (levomenthol)
- Lidocaïne-vaselinecrème 3% FNA (lidocaïne)
- Nestosyl crème (pramocaïne, zinkoxide)

Niet aan te raden

- Het antihistaminicum tripelenamine (bijvoorbeeld Azaron-crème). Dit kan overgevoeligheid veroorzaken.
- Plantaardige producten als eucalyptus, kamille, theeboomolie en rode zonnehoed. Het effect hiervan is nooit aangetoond.
- Pleisters met natuurlijke ingrediënten. Ze bevatten vaak toevoegingen die de huid juist kunnen irriteren.

Verstopping

De een heeft elke dag ontlasting, de ander driemaal per week. Bij klachten als een opgeblazen gevoel, moeilijke of pijnlijke stoelgang of buikpijn kun je maatregelen overwegen.

Langdurige verstopping (obstipatie) hangt meestal samen met een verkeerd leefpatroon: te weinig beweging, niet genoeg drinken of te weinig vezelrijke voeding.

Verbetert je stoelgang niet door aanpassing van je voeding en leefgewoonten, dan kun je extra zemelen of gedroogde pruimen gebruiken. Helpt dit ook niet, dan kun je een laxermiddel proberen. Eerste keus zijn zogenaemde volumevergroeters, zoals psylliumvezels en sterculiagom. Ze werken hetzelfde als gewone zemelen, dus door middel van zwelling. Drink er voldoende bij, anders kunnen ze juist verstopping geven.

Eerste keus

- Metamucil poeder (psylliumvezels)
- Normacol granulaat (sterculiagom)
- Volcolon granulaat (psylliumvezels)

Niet aan te raden

- Kruidenmiddelen die de darmen prikkelen, met bijvoorbeeld senna, aloë vera of zoethout. De werking is nooit aangetoond.
- Ricinusolie (wonderolie of castor oil). Dit kan darmkrampen veroorzaken.

Meer weten?

Wat is het veiligste en effectiefste zelfzorgmiddel bij kleine kwalen zoals verkoudheid, hoofdpijn of een koortslip? Het boek *Kwalen te lijf* helpt je bij de juiste keus. Er staat ook in welke zelfzorgmiddelen je beter niet kunt gebruiken.

Het boek kost €25 voor leden en €31 voor niet-leden. De verzending is gratis.

Ook verkrijgbaar als e-book: €17,50 voor leden en €21,75 voor niet-leden.

Bestellen kan via [consumentenbond.nl/kwalen-aanpakken](https://www.consumentenbond.nl/kwalen-aanpakken) of telefonisch: 070 - 445 45 45



Smaakt dit naar meer?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

