



8 feiten en fabels Honing

Honing wordt al sinds de oudheid geproduceerd en kreeg al snel een heilzame werking toegekend. Het zoete goedje zou helpen bij wondgenezing en tegen koorts. Wat is daarvan in de loop der jaren overeind gebleven?

Tekst **Thomas Cammelbeek**





Feit

1 Honing is goed bij keelpijn

Verkoudheid gaat meestal gepaard met keelpijn. Die gaat vanzelf weer over, dus rustig uitzieken is meestal het enige devies. Omdat de keel aanvoelt als schuurpapier en het slikken pijn doet, is het prettig de keel wat te verzachten. Hier zijn allerlei middeltjes voor, waaronder een lepeltje honing (in de thee). Het is de suiker in de honing die verzachtend werkt. Suikerwater werkt net zo goed.

De mogelijk bacteriedodende werking van honing bij wonden (zie punt 4) biedt geen uitkomst bij keelpijn, omdat daarbij vaak een virus en geen bacterie de boosdoener is. Zuigen op een snoepje is, naast de verzachtende werking van suiker, extra effectief omdat het zuigen zelf voor verlichting zorgt. Voor wie bij keelpijn graag een honingdropje neemt: de zoete smaak is niet van honing, maar van de toegevoegde suiker. Zo bevat honingdrop van Venco slechts 0,3% honing.

Fabel

2 Honing is door de aanwezigheid van antioxidanten erg gezond

Antioxidanten zijn stoffen die zogenoemde vrije radicalen, die schade kunnen geven aan cellen in ons lichaam, onschadelijk maken. Bekende antioxidanten zijn vitamine E en C, spoorelementen als seleen en zink en bioactieve stoffen als flavonoiden. Honing bevat ze allemaal, in minimale hoeveelheden. Volgens wetenschappelijk onderzoek is

de hoeveelheid antioxidanten in een kilo honing gelijk aan die in een kilo groente en fruit. Of: een flinke pot honing bevat evenveel antioxidanten als vier stukken fruit, waar bovendien minder suiker in zit. Wie een normaal voedingspatroon heeft, heeft geen extra antioxidanten nodig. Sterker nog: veel extra antioxidanten veroorzaken mogelijk gezondheidsrisico's. Tijdens een onderzoek ontwikkelden rokers (roken is een bron van vrije radicalen) die een hoge dosis vitamine E kregen, juist extra vaak kanker. Dit onderzoek is dan ook direct stopgezet.

Fabel

3 Honing zit boordevol vitaminen en mineralen

Het klopt dat honing veel verschillende vitaminen en mineralen bevat. Helaas in minimale hoeveelheden. Dat honing vitaminen en mineralen bevat, is te danken aan stuifmeelkorrels. Deze pollen komen tijdens het verzamelen van de nectar mee. Maar de kleine hoeveelheid ervan, en daarmee van de vitaminen en mineralen, zet geen zoden aan de dijk. Pollen zijn in gedroogde vorm, aangeprezen als superfood, ook los te koop bij imkers en in natuurvoedingswinkels. Wil je graag dat een bij in je vitaminebehoefte voorziet, dan moet je wel superveel pollen eten; maar liefst 200 gram per dag. Met €11 per zakje (250 gram) een dure grap.

Feit

4 Honing bevordert de wondgenezing

De oude Egyptenaren behandelden wonden al met zalf op basis van honing. Geen gek idee. Honing maakt het leven van bacteriën op



meerdere manieren zuur. Zo zit er een enzym in dat – als het in contact komt met vocht – de suiker uit de honing geleidelijk omzet in een heel kleine hoeveelheid waterstofperoxide. Deze stof, die de kapper gebruikt om haren te bleken, remt de bacteriegroei. Omdat honing zuur is én veel suiker bevat, draagt het bij aan een ontsmettende werking, vergelijkbaar met die van jodium.

Zelf aan de slag met een potje honing uit de supermarkt is echter niet verstandig. De honing moet gedesinfecteerd worden om veilig te kunnen gebruiken. Deze medicinale honing vindt zijn weg in verband en zalf, en is volgens de richtlijn wondgenezing onder meer geschikt voor geïnfecteerde wonden en voor schaaf- en bijtwonden. Honingpleisters worden niet door de zorgverzekeraar vergoed, honingverband vaak wel.

Feit

5 Aan honing kleven gezondheidsrisico's voor baby's

Op de meeste potjes honing staat de waarschuwing 'niet geschikt voor kinderen jonger dan 1 jaar'. Deze waarschuwing is niet verplicht, maar wel terecht. Incidenteel kan honing kiemen (inactieve bacteriën in de overlevingsstand) bevatten van de bacterie *Clostridium botulinum*. Deze kiemen kunnen aan de pootjes van de bij meeliften en zo in de honing terechtkomen. Voor



Bestgeteste honing

Wilt u weten wat de bestgeteste honing is, lees dan de test van honing in de Consumentengids van november op: www.consumentenbond.nl/testhoning

mensen wordt het link als de kiemen in een voedingsmiddel weer tot leven komen en de bacterie de giftige stof botulinetoxine (beter bekend als botox) gaat produceren. In honing is dat gelukkig onmogelijk. Desondanks lopen baby's een risico als ze honing binnenkrijgen; hun maagdkanaal is nog onontwikkeld waardoor de kiemen daar tot leven kunnen komen. Dit heet zuigelingenbotulisme en is zeldzaam, maar zeer gevaarlijk. Het leidt tot verlammingverschijnselen en kan fataal aflopen. Dus geen honing voor baby's jonger dan 1 jaar, ook niet in warme melk of thee.

Fabel

6 Kankerverwekkende stoffen in honing maken honing ongezond

Dat er giftige planten bestaan, is wel bekend, maar dat de giftige stoffen uit die planten in honing terecht kunnen komen, is minder bekend. 3% van de planten in Nederland bevat kankerverwekkende pyrrolizidine alkaloiden (PA's). Een van die planten is Jacobskruiskruid. Als de bijen deze plant bezoeken, komen met de nectar ook wat PA's mee. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit heeft in 2007 onderzoek gedaan naar de aanwezigheid

en risico's hiervan in honing. In eenderde van de onderzochte honing bleek deze stof aanwezig, in zeer wisselende hoeveelheden. Eet je af en toe honing, dan blijkt het gezondheidsrisico verwaarloosbaar. PA's zijn pas gevaarlijk voor grootgebruikers; mensen die gedurende een lange tijd van een en dezelfde partij honing met veel PA's meer dan 30 gram per dag eten. De risico's zijn in de praktijk verwaarloosbaar.

Feit

7 Een potje honing bevat vaak plastic

Recentelijk bevestigde het televisieprogramma Keuringsdienst van Waarde eerdere onderzoeken die minuscule stukjes plastic in honing aantonen. Gedacht wordt dat bijen de stukjes plastic oppikken tijdens hun zoektocht naar nectar. Dat ons milieu vol zit met plastic is al langer bekend, denk aan de 'plastic soep'. Zo komen kleine plastic bolletjes uit bijvoorbeeld tandpasta en scrubs via het riool in zee terecht. Duitse onderzoekers toonden aan dat een deel van het plastic in honing dezelfde plastic bolletjes zijn. Blijkbaar zweven die ook in de lucht. Geleerden zijn het er wel over eens dat (micro)plastic een groeiend probleem is. Maar ze tasten nog in het duister over hoe wijdverbreid en hoe schadelijk het voor onze gezondheid is. Om de gezondheidsrisico's in te kunnen schatten, moet eerst in kaart worden gebracht welk voedsel plastic bevat, en hoeveel. Voor zover nu bekend, zit ook in vis en schelpdieren plastic.



Fabel

8 In een lepel honing zit gevaarlijk veel antibiotica

Bijenvolken kunnen last hebben van ziekten en parasieten. De imker mag in het geval dat bijvoorbeeld de larven besmet zijn met een bacterie antibiotica gebruiken om een bijenvolk te redden. Het is dan wel zaak achteraf de honing te onderzoeken op restjes antibiotica, want antibiotica in honing die wordt verkocht in de EU is verboden. Desondanks zijn er regelmatig resten antibiotica in honing aangetroffen. Blijkbaar is de controle niet toereikend, vooral van honing van buiten de EU waar het gebruik van antibiotica minder geregeld is. De Consumentenbond onderzocht in 2005 voor het laatst de aanwezigheid van antibiotica in honing. In 8 van de 35 potjes werden lage concentraties streptomycine en sulfonamiden aangetroffen. Laag, want minder dan bijvoorbeeld de toegestane hoeveelheid hiervan in melk. Onze Belgische collega's van Test Aankoop doen vaker onderzoek naar antibioticaresiduen in honing en zien een positieve ontwikkeling. Bevatte in 2002 en 2003 nog bijna tweederde van de geteste honing antibiotica; in 2010 zat in 10% van de honing antibiotica. In de test van vorig jaar werden zelfs helemaal geen antibiotica aangetroffen.

Conclusie Is honing nu gezond of niet?

Dat honing tegen een hele lijst van kwalen is opgewassen is een fabel. Wat wel overeind blijft, is de ontsmettende werking bij wonden. Dat honing veiligheid garandeert omdat het een natuurproduct is, is een hardnekkig misverstand. Honing is een van de vele voorbeelden dat ook bij natuurproducten voorzichtigheid geboden is. Gelukkig zijn voor honing de risico's te overzien en blijft het een smakelijk alternatief voor suiker. ■

