

Kruiden bij kinderhoest

Hoest is geen ziekte, maar een zinvolle verdediging van het lichaam. Hoesten maakt longen en luchtwegen vrij en heeft een nuttige functie. Vooral bij kinderen kunnen kruiden verlichting bieden.

Vanwaar die hoest?

Meestal is hoest een reactie op prikkeling of ontsteking van de slijmvliezen. Bij kinderen gaat het meestal om een besmetting van de bovenste luchtwegen (verkoudheid). De slijmvliezen ontsteken, zwellen op en vormen extra slijm. Hoesten zorgt ervoor dat dit slijm wordt afgevoerd.



Welke soorten hoest?

- Productieve hoest of **slijmhoest**. De hoestprikkel wordt veroorzaakt door te veel slijm of etter in de luchtwegen.
- Droge hoest of **prikkelhoest**. Hierbij komt geen slijm vrij. Irritatie van de slijmvliezen treedt op.

Welke kruiden?

De apotheker streeft naar kwaliteit van de grondstoffen en veilig gebruik. Werken met kruiden kadert in een soms eeuwenoude traditie. De hierna besproken kruiden worden traditioneel gebruikt om het opheesten van slijm te bevorderen (slijmhoest) of prikkels in de keel te verzachten (prikkelhoest). De apotheker leidt je door het kruidenbos.

Kruiden bij slijmhoest

Bij slijmhoest kunnen we planten gebruiken met vluchtige bestanddelen, de zogenaamde vluchtige oliën (onder andere in *Eucalyptus*). Vermijd de toepassing van zuivere vluchtige oliën in ongedoseerde vorm bij kinderen jonger dan zes jaar. Voor hen staan zetpillen met aangepaste dosering ter beschikking. Die zetpillen zijn ook bruikbaar bij zuigelingen. De apotheker helpt bij de keuze van het geschikte preparaat.

Klimop (*Hedera helix*) is als geneeskrachtig kruid lange tijd onopgemerkt gebleven. Extracten van de bladeren vergemakkelijken het opheesten. Klimop wordt ook gemengd met tijm en zonnedauw en wordt aangewend bij droge hoest, kriebelhoest en vastzittende hoest.

Opheesten van taai slijm kan eveneens vergemakkelijkt worden door extracten van sleutelbloemwortel (*Primula veris*). We geven ze niet aan kinderen jonger dan vier jaar. Sleutelbloem wordt verwerkt in mengsels.

Kruiden bij prikkelhoest

Tijm (*Thymus vulgaris*) wordt gebruikt als verzachtend middel. Er bestaan kant-en-klare siropen. De bijsluiter geeft ons informatie over de juiste dosis volgens de leeftijd van het kind. De apotheker kan ook zelf een tijmsiroop bereiden met vloeibaar extract van de plant.

Verzachtende middelen uit grootmoeders tijd zijn veilig voor kinderen. Het gaat hier over siropen op basis van heemstwortel (*Althaea officinalis*), vlierbessen (*Sambucus nigra*) of weegbree (*Plantago lanceolata*) voor kinderen vanaf drie jaar.

Siroop op basis van raket (*Sisymbrium officinale*) wordt gebruikt bij heesheid en is meer geschikt voor volwassenen.

Ten slotte nog dit ...

- Lees voor gebruik altijd de bijsluiter en vraag raad aan de apotheker.
- Kinderen kunnen overgevoelig zijn aan kruiden. Rapporteer mogelijke nevenwerkingen aan de apotheker.



Tijm

Maar ook ...

- Zorg voor een vrije neusademhaling door neusspoelingen.
- Hou de luchtvochtigheid op peil door waterverdamers.
- Verlucht de kamer dagelijks in afwezigheid van het patientje.

We raadplegen een arts wanneer na een week geen beterschap optreedt. Er zijn nog andere oorzaken van hoest zoals:

- neusvocht dat naar de keel en luchtpijp loopt;
- terugvloei van maaginhoud;
- een onderliggende ziekte zoals beginnend astma.

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Aambeien: altijd gevoelig

