

Honning mod hoste og dårlig hals

En amerikansk undersøgelse på hostende børn viste at gav man dem en skefuld honning når de skulle sove, resulterede det i en bedre nattesøvn end hvis de fik hostesaft.

En amerikansk undersøgelse fra Penn State College of Medicine, viser honningens positive effekt på hostende børn i alderen 2-18 år. Endda bedre end hostesaft.

Undersøgelsen blev sat i værk fordi salget af hostesaft til børn var foruroligende stort. Hostesaft kan have bivirkninger. Læger og forbrugerrådet havde længe haft mistanke til hostesaftens manglende dokumenterede effekt. Forbrugerstyrelsen var endda gået så langt at man havde bedt lægemiddelstyrelsen om at fjerne hostesaften fra salg i supermarkeder.

Man brugte boghvedehonning i undersøgelsen. I alt deltog 105 hostende børn og unge i undersøgelsen. Det var en simpel, men effektiv undersøgelse. Børnene blev delt op i tre grupper:

- Gruppe 1 fik: Hostesaft med kunstig honningsmag.
- Gruppe 2 fik: Honning.
- Gruppe 3 fik: Ikke nogen behandling.

Forsøgspersonernes forældre skulle den efterfølgende morgen beskrive, hvordan de havde oplevet natten. Det viste sig, at honning i alle undersøgelserne gav de bedste resultater. Honning gav en bedre søvn og en mindre smertefuld hoste, samt en bedre søvn til både forældre og børn.



En skefuld honning hjælper på hosten. Foto Steen Knudsen.