Honung har använts som läkemedel i tusentals år

Än idag är det många som tar en sked honung i teet mot hosta. Men hjälper det verkligen? Hur då? Vad mer kan man använda honung till?

Honung har en självklar roll i folkmedicinen i hela världen, mot hosta och för att behandla sår. Modern forskning har bevisat honungens läkande effekt, men forskarna är fortfarande osäkra på exakt hur honungen fungerar. De flesta är överens om att det rör sig om en synergieffekt mellan honungens olika aktiva ämnen och det betyder i sin tur att det inte spelar så stor roll vilken honung man använder eftersom all honung är läkande. Effekten uppnås bara på lite olika sätt.

Bakteriedödande

De flesta sorters honung som har testats i studier kan hämma tillväxt av både bakterier och vissa svampar och virus. Man har också testat honung på ett antal antibiotikaresistenta bakterier och sett att honung har potentiellt bakteriedödande verkan även på dem, med bonuseffekten att multi-resistenta bakterier inte verkar utveckla resistens mot honung. Vissa honungssorter som har testats i studier hade ingen antibakteriell verkan alls men det beror förmodligen på att det rör sig om kommersiellt behandlad honung.

Det mest troliga är att den antibakteriella effekten beror på en synergieffekt mellan honungens väteperoxid, sockermolekylerna i honung som binder sig till vattenmolekyler så att det inte finns något vatten tillgängligt för mikrober att växa i, honungens låga pH-värde (3,2-4,5) och fenolerna i honungen. Fenoler är en sorts antioxidant med kraftfullt läkande verkan.

Honung läker sår

Honung är ett utmärkt medel för att behandla sår, både småsår såväl som inflammerade och svårläkta sår. Man tvättar såret med ljummet vatten, breder på lite honung och täcker med en gasväv för att motverka kladd. Honungen hindrar gasväven från att fastna i såret och det gör inte alls lika ont att lägga på honung som att smeta på en salva. Sår läker snabbare och med mindre ärrbildning om man inte låter en skorpa bildas och eftersom honungen ser till att hålla såret lite fuktigt bildas oftast inte sårskorpor. När man lägger om sår med honung följer dessutom smuts från såret med honungen vid bandagebyte och lämnar ett rent och fint sår efter sig.

Fler bonuseffekter med honung är att den lägger sig som en elastisk hinna över såret och hindrar bakterier och andra mikroorganismer från att komma in. Honungens surhetsgrad gör att bakterier inte trivs och även om väteperoxidhalten i honung är lägre än den lösning man brukar tvätta sår med är det ändå tillräckligt i kombination med de andra ämnena i honungen för att hindra bakterietillväxt och påskynda läkningen.

Det har också gjorts en del studier där man undersökt honungens förmåga att stimulera immunförsvaret. Det är inte helt klarlagt än exakt hur honung boostar immunförsvaret, det man har sett hittills är att olika sorters honung gör det på olika sätt beroende på vad de innehåller.

Brännsår, operationssår och fotsår

Det är bevisat att brännsår läker betydligt snabbare med honung och även operationssår som blivit infekterade läker snabbare med honung än med antiseptisk salva.

forts nästa sida →

→ Patienter med kroniska fotsår fick i en studie testa honung istället för traditionella sårläkemedel. Alla sår läkte fint utan ärr med en genomsnittlig läketid på tre veckor. Kostnaden för honungsbehandlingen var 75 procent lägre än den traditionella behandlingen och både vårdpersonal och patienter var väldigt nöjda. Dessutom minskade patienternas smärta betydligt med honungsbehandlingen.

Man har sett liknande resultat av behandlingar med Manukahonunggel på brännskador i ansiktet. Läkningstiden var betydligt kortare än normalt, ingen ovanlig bakterietillväxt syntes och patienterna var väldigt nöjda med både behandlingen och den lägre kostnaden för behandlingen.

Honung mot eksem

En studie där patienter med kroniskt eksem fick använda honung i hårbotten, ansiktet och bröstet gav fina resultat hos alla patienter. Klådan lindrades och huden slutade flaga inom en vecka. Hudskadorna läkte och försvann helt inom två veckor, dessutom visade patienterna en klar förbättring när det gällde håravfall. I andra studier har man testat bivaxsalva med honung och fått väldigt bra resultat på olika typer av dermatit och eksem.

Medicinsk honung i vården

Den honung man använder inom vården är en medicinsk honung som är producerad under kontrollerade former. Manukahonung från Nya Zeeland och Sidrhonung från Yemen är vanligast och det beror delvis på att den nektar de är framställda av har bra antibakteriella egenskaper. Men produktionen av Manukahonung är också strikt kontrollerad och varje batch är noga analyserad för att bedöma dess Unique Manuka Factor (UMF) som ger ett nummer baserat på dess antibakteriella verkan. Revamil Source Honey® är en medicinsk honung som produceras under stort hemlighetsmakeri i växthus i Nederländerna.

Vi kan alltså inte använda naturlig honung på svårläkta sår, mest eftersom den kan innehålla sporer av Chlostridium botulinum som är en bakterie som kan orsaka botulism, en infektion som är mycket farlig för oss människor. Men vid enklare brännsår (alltså inte öppna sår utan de man förr kallade första och andra gradens brännskada) kan man gärna använda sin egen honung.

Honung är bästa hostmedicinen

Barnläkare i Europa, USA och Afrika rekommenderar te med honung och citron eller honung och mjölk istället för hostmedicin (dextrometorphan och diphenhydramine) till barn under sex år. Honung är nämligen slemlösande och lindrar halsont genom att återfukta torra slemhinnor i halsen. Dessutom hjälper honungen barnet att sova bättre vilket även påverkar föräldrarna positivt.

Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar också honung istället för hostmedicin och halsont, de säger att det inte finns några belägg för att vanliga hostmediciner är bättre än honung. WHO säger att huskurer med honung oftast är den bästa hostmedicinen eftersom det rör sig om beprövade recept som är billiga och lättillgängliga och inte har några biverkningar.

Forskningen fortsätter

Det finns förstås mycket kvar att ta reda på när det gäller honungens läkande förmåga. Vi behöver fler kliniska studier och vi behöver få veta mer om saker som honungens förmåga att boosta immunförsvaret eller hur synergieffekten mellan honungens olika aktiva ämnen fungerar. Sårklinikerna i Sverige använder redan honung för sårbehandling och honung räknas numera som ett etablerat och ickekontroversiellt medel för sårvård. Runt om i världen pågår projekt för att kvalitetssäkra honung. Och forskningen fortsätter.

HONUNG INNEHÅLLER

- Glukos
- Fruktos
- Proteiner
- Organiska syror
- Aminosyror
- Vitaminer
- Mineraler
- Fenoler
- Enzymer
- Väteperoxid

HONUNGENS EGENSKAPER

- Antioxidant
- Antibakteriell
- Anti-inflammatorisk
- Sårläkande
- Hosta
- Halsont

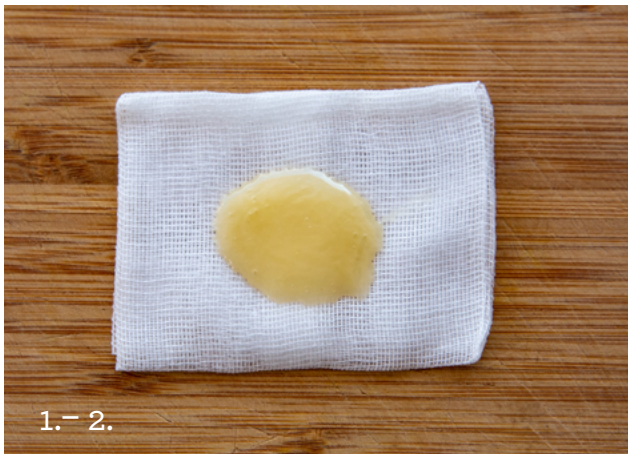
Synergieffekt ger läkande verkan

En märklig sak med honung är att halten av de olika aktiva ämnena är väldigt låg, alldeles för låg för att de egentligen borde ha någon läkande verkan. Men faktum är att det är synergieffekten mellan de olika ämnena som ger honungen så stark effekt. Var för sig skulle de olika ämnena kanske inte åstadkomma så stark effekt men tillsammans ger de häpnadsväckande resultat.

Så här enkelt gör du ett honungsplåster

1. Ta en kompress eller en bit rent linne- eller bomullstyg
2. Smeta på lite honung
3. Lägg på såret

Man behöver inte alltid själva tyget, ibland räcker det att bara smeta lite honung direkt på såret men det kan göra ont att peta i ett sår och då är det enklare att bara lägga på ett honungsplåster. Tyget skyddar också mot kladd och hjälper till att hålla smuts borta från såret.



Säker hantering ger säker honung

Även om honung i sig är en ganska stabil och säker produkt finns det vissa risker man som biodlare bör tänka på. Honungen till exempel drabbas av mögel, smuts eller jäsning. För att undvika fara kan man följa råden i Säker honung.

För att bina ska kunna producera honung behöver de bra förutsättningar. Bisamhället ska vara placerat i ett område med många nektargivande växter och där måste finnas gott om arbetsbin i rätt ålder såväl som en välfungerande drottning. Temperaturen behöver vara över 15 grader och gärna varmare. Bina själva är duktiga på att hålla en bra hygien men det finns en del faktorer som de inte kan kontrollera, som att smuts från gamla ramar eller jordbakterier hamnar i honungen.

Som en hjälp för biodlare har Sveriges Biodlares Riksförbund och Biodlingsföretagarna tillsammans med Livsmedelsverket samlat lagstiftningens krav och branschens tolkningar i dokumentet *Säker honung – Biodlarnas nationella branschriktlinjer för hantering av honung.*
Dessa riktlinjer har visualiserats och förtydligats i boken Säker honung.

Boken Säker honung ger vägledning

I boken har man delat in honungsproduktionen i de hanteringsmoment som kan förekomma och markerat de största riskerna där försämring av honungens kvalité kan uppstå. Branschens rekommendationer för hur du ska arbeta för att undvika faran finns sedan presenterad i anslutning till faroanalysen. Genom att gå igenom den egna honungsproduktionen utifrån dessa punkter kan du bli uppmärksammad på var du har dina största risker och hur du ska arbeta för att få en fin kvalitetshonung. *Beställ boken här*

Viktigast att komma ihåg

- Se till att alla som arbetar med honungen både i bigården och i slungrummet har kunskap om säker honungsproduktion.
- Se till att inga främmande ämnen kommer in i honungen under hanteringen.
- Hantera honungen varsamt, undvik höga temperaturer och lagra honungen mörkt och svalt.
- Lokalerna ska vara anpassade till den volym honung som hanteras.

Den här artikeln bygger på en omfattande sammanställning om biprodukternas näringsmässiga och läkande egenskaper gjord av Alexandra De Paoli och Lotta Fabricius Kristiansen 2019 på uppdrag av Svenska Bin, finansierad av Nationella Honungsprogrammet. Materialet finns även på *svenskabin.se*

Hela sammanställningen med referenser finns att läsa och *ladda ner här.*