

“Honing en kaneel: een krachtige remedie of een grote mythe?”, 7 mei 2020

Auteur: [Becky Bell, MS, RD](#)

Medisch beoordeeld door [Amy Richter, RD](#)

Honing en kaneel zijn twee natuurlijke ingrediënten met meerdere gezondheidsvoordelen. Sommige mensen beweren dat wanneer deze twee ingrediënten worden gecombineerd, ze bijna elke ziekte kunnen genezen. Hoewel er aanwijzingen zijn dat ze allemaal medicinaal worden gebruikt, lijken verschillende beweringen over het mengsel van honing en kaneel te mooi om waar te zijn. Sommige mensen gaan er echter van uit dat het combineren van deze twee voordelen heeft voor de gezondheid. Dit artikel bespreekt de voordelen van honing en kaneel, waarbij feit en fictie worden gescheiden.

Kaneel is een specerij dat afkomstig is van de schors van de *Cinnamomum*- boom. Mensen oogsten en drogen de schors, die krult tot wat algemeen bekend staat als kaneelstokjes. Je kunt kaneel kopen als hele stokjes, tot poeder vermalen of als extract.

- Voordelen van [kaneel](#).

- Voordelen van [honing](#).

In 1995 publiceerde een Canadese tabloid een artikel met een lange lijst van aandoeningen die konden worden genezen door een mengsel van honing en kaneel. Sindsdien zijn de gewaagde beweringen over de combinatie van honing en kaneel vermenigvuldigd. Hoewel deze twee ingrediënten tal van gezondheidstoepassingen hebben, worden niet alle beweringen over het combineren van de twee ondersteund door de wetenschap.

Er bestaan twee hoofdtype kaneel:

1. Cassia kaneel. Deze variëteit, ook bekend als Chinese kaneel, is de meest populaire soort in supermarkten. Het is minder duur, van mindere kwaliteit dan Ceylon-kaneel en heeft enkele mogelijke [bijwerkingen](#).
2. Ceylon kaneel. Dit type staat bekend als 'echte kaneel'. Het is veel moeilijker te vinden dan Cassia-kaneel en heeft een iets zoetere smaak.

De gezondheidsvoordelen van Cinnamon zijn gekoppeld aan actieve verbindingen in de etherische olie. De best bestudeerde kaneelverbinding is cinnamaldehyde, en het geeft kaneel zijn pittige smaak en aroma. U moet zich er ook van bewust zijn dat kaneel een stof bevat die coumarine wordt genoemd en die in grote hoeveelheden giftig kan zijn. Het coumarine gehalte is veel hoger in Cassia-kaneel dan in Ceylon-kaneel ([M](#)), ([X](#)). Het is het beste om Ceylon-kaneel te kopen, maar als je de Cassia-variant consumeert, beperk dan je dagelijkse inname tot 1/2 theelepel (0,5–2 gram). Je kunt veilig maximaal 1 theelepel (ongeveer 5 gram) Ceylon-kaneel per dag consumeren.

A. [Voordelen van kaneel](#):

Kaneel kan ontstekingen verminderen. Langdurige ontsteking verhoogt het risico op chronische ziekten. Studies tonen aan dat kaneel kan helpen om ontstekingen te verminderen ([1](#)), ([2](#)).

Het kan helpen bij de behandeling van neurodegeneratieve ziekten. Enkele reageerbuisstudies suggereren dat kaneel de progressie van Parkinson en Alzheimer kan vertragen. Deze resultaten moeten worden bevestigd in studies bij mensen ([3](#)), ([4](#)), ([5](#)), ([6](#)).

Kaneel kan helpen bij het beschermen tegen kanker. Een paar dier- en reageerbuisstudies hebben aangetoond dat kaneel de groei en reproductie van kankercellen helpt voorkomen. Deze resultaten moeten echter worden bevestigd met studies bij mensen ([7](#)), ([8](#)). Sommigen hebben ook gesuggereerd dat kaneel een natuurlijke behandeling kan zijn voor aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD), prikkelbare darmsyndroom (IBS), premenstrueel syndroom (PMS), polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) en voedselvergiftiging. Er is echter niet voldoende bewijs om deze beweringen te ondersteunen. Een van de manieren waarop kaneel de bloedsuikerspiegel verlaagt, is door de insulinegevoeligheid te

verhogen (21A). Kaneel maakt cellen gevoeliger voor het hormoon insuline en helpt suiker om van het bloed naar de cellen te stromen (21B).

B. Voordelen van honing:

Honing is niet alleen een gezonder alternatief voor tafelsuiker (9), maar heeft ook verschillende medicinale toepassingen. De meeste voordelen van honing worden geassocieerd met actieve stoffen die het meest geconcentreerd zijn in niet verwarmde (gepasteuriseerde) honing. Zorg ervoor dat u ongepasteuriseerde (niet verhitte) honing koopt, aangezien de meeste sterk bewerkte honing in de schappen van de supermarkt geen gezondheidsvoordelen biedt.

Honing kan een effectieve hoestonderdrukker zijn. Een studie wees uit dat honing effectiever was in het onderdrukken van nachtelijke hoest dan dextromethorfan, het actieve ingrediënt in de meeste hoestsiropen (11).

Een overzicht van zes onderzoeken wees uit dat het aanbrengen van honing op de huid een krachtige behandeling is voor wonden en brandwonden (12), (13). Ze kunnen helpen bij wondgenezing. Zowel honing als kaneel hebben goed gedocumenteerde helende eigenschappen die kunnen helpen bij de behandeling van huidinfecties wanneer het mengsel plaatselijk wordt aangebracht. Honing en kaneel hebben elk het vermogen om bacteriën te bestrijden en ontstekingen te verminderen, twee eigenschappen die erg belangrijk zijn als het gaat om het genezen van de huid (14), (15).

Honing wordt ook beschouwd als een slaapmiddel, geheugenbooster, natuurlijk afrodisiacum, behandeling voor schimmelinfecties en een natuurlijke manier om tandplak te verminderen, maar deze beweringen worden niet ondersteund door de wetenschap.

Studies hebben aangetoond dat het consumeren van honing het LDL (slechte) cholesterol met 6-11% verlaagt en de triglycerideniveaus met maar liefst 11% verlaagt. Honing kan ook het HDL (goede) cholesterol met ongeveer 3% verhogen (16), (17), (18), (19), (20). Een meta-analyse wees uit dat een dagelijkse dosis kaneel het totale cholesterol verlaagde met gemiddeld 16 mg/dL, LDL (slecht) cholesterol met 9 mg/dL en triglyceriden met 30 mg/dL. Er was ook een lichte stijging van het HDL (goede) cholesterolgehalte (21).

Zowel honing als kaneel kunnen bepaalde gezondheidsproblemen ten goede komen. De theorie is dat als zowel honing als kaneel op zichzelf kunnen helpen, het combineren van de twee een nog sterker effect moet hebben. Studies hebben aangetoond dat de gezondheidsvoordelen van honing en kaneel vergelijkbaar zijn.

Hoewel ze niet samen zijn onderzocht, is aangetoond dat kaneel en honing afzonderlijk een bescheiden verlaging van de bloeddruk veroorzaken. Dit onderzoek is echter uitgevoerd bij dieren (22), (23). Bovendien zijn beide voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten, die meerdere voordelen hebben voor het hart. Antioxidanten zijn stoffen die ons beschermen tegen onstabiele moleculen, vrije radicalen genaamd, die onze cellen kunnen beschadigen (23A). Honing is rijk aan fenol-oxidanten, die in verband zijn gebracht met een verminderd risico op hartaandoeningen.

Polyfenol antioxidanten (24), (24A) verbeteren de bloedtoevoer naar het hart en voorkomen bloedstolsels, waardoor het risico op een hartaanval en beroerte afneemt (25). In vergelijking met andere kruiden staat kaneel bovenaan wat betreft het gehalte aan antioxidanten (25A), (25B). Een mengsel van honing en kaneel kan het risico op hart aandoeningen (26) verlagen, omdat het verschillende risicofactoren kan helpen verminderen. Honing en kaneel kunnen ook helpen bij het voorkomen van hartaandoeningen, omdat ze allebei ontstekingen verminderen (27). Chronische ontsteking is een belangrijke factor bij de ontwikkeling van hartaandoeningen.

Zowel honing als kaneel kunnen helpen bij het beheersen van diabetes:

Honing kan ook aan diabetes gerelateerde voetulcera behandelen, een zeer ernstige complicatie van de aandoening (12), (28). Diabetes gerelateerde voetulcera lopen een hoog risico om besmet te raken met antibioticaresistente bacteriën. Een reageerbuisstudie wees uit dat kaneelolie helpt beschermen tegen antibioticaresistente bacteriën (29), (30). In deze studie werd echter kaneelolie gebruikt, die veel

geconcentreerder is dan de kaneelpoeder die je in de supermarkt kunt vinden. Er is geen bewijs dat kaneelpoeder hetzelfde effect zou hebben.

Honing heeft ook enkele potentiële voordelen voor mensen met diabetes. Studies hebben aangetoond dat honing de bloedsuikerspiegel minder significant beïnvloedt dan suiker (31). Het is goed gedocumenteerd dat het regelmatig consumeren van kaneel goed is voor mensen met diabetes. Het kan ook helpen bij het voorkomen van diabetes. Talrijke onderzoeken hebben aangetoond dat kaneel de nuchtere bloedsuikerspiegel verlaagt bij mensen met de aandoening (32), (33), (34), (35), (36), (37), (38).