

# Mag etherische olie in de luchtbevochtiger?



tekst: Redactie, Nancy van der Lek

Bij een verstopte neus kan eucalyptusolie verlichting brengen. Mag dat in het waterbakje van de apap, bpap en cpap? Of kunnen etherische oliën in de pap schadelijk zijn voor je gezondheid?

Een cpap zonder luchtbevochtiger geeft een droge en in de winter ook een koude prikkel. Zonder warme luchtbevochtiging heeft 70 procent van de cpap-gebruikers neusklachten. De warme luchtbevochtiger verwarmt en bevochtigt de lucht enigszins. Dit zorgt voor de minste neusprikkeling. ‘Blijven de neusklachten bestaan, dan moet je juist niet de toevlucht nemen tot allerlei toevoegingen zoals etherische oliën. Want dan heb je kans dat de klachten toenemen’, zegt longarts Michiel Eijsvogel (Medisch Spectrum Twente). ‘De slijmvliezen van de bovenste en onderste luchtwegen zijn het meest gebaat bij een schone en prikkelarme omgeving, met name bij personen die al neus- of longklachten hebben. Toevoegingen zijn uit den boze, medisch gezien is er geen enkel bewijs dat het effectief is. Het is eerder schadelijk. Denk bijvoorbeeld aan de inmiddels aangetoonde longschade bij toevoegingen aan de e-sigaret.’

## *De slijmvliezen willen een schone en prikkelarme omgeving*

Ook verschillende fabrikanten en leveranciers waarschuwen voor het toevoegen van etherische olie aan de

bevochtiger. Het probleem van etherische olie is dat deze niet verdampt en er een restje overblijft in het waterbakje zodra het water opdraakt. Dat kan de bodemplaat beschadigen. Er is kans dat de olie gaat verbranden in het waterbakje.

### **Haartjes van de luchtwegen**

De luchtwegen zijn bekleed met fijne haartjes die afvalstoffen afvoeren en ervoor zorgen dat de luchtwegen schoon blijven. Het urenlang inademen van etherische olie kan de werking van deze haartjes aantasten. ‘Met oliën moet je altijd opletten’, waarschuwt longarts Johan Verbraeken (Universitair Ziekenhuis Antwerpen). ‘Theoretisch kunnen oliën die in de longen terechtkomen een lipide (vetten) longontsteking veroorzaken. De vraag is of oliedruppels die in een luchtbevochtiger worden gedaan, mee verdampen en zo tot problemen leiden. Ik heb dit nog nooit gezien in de praktijk, dus wellicht loopt het niet zo’n vaart. Maar ik zou het niemand aanraden. Neem bij hardnekkige neusklachten contact op met uw osas-consulent of behandelend arts.’ ■

