

BESTE
VAN DE
TEST

89 GOEDE
KWALITEIT

TICK OFF Kids/volwassenen

Houdt de teken op afstand en doet dit met een actieve stof die weinig bijwerkingen veroorzaakt. Niet te duur.

€ 11,61 (100 ml)



BESTE
KOOP

83 GOEDE
KWALITEIT

KRUIDVAT Anti-Insect Teek

Werkt prima, tegen een erg lage prijs. Wel op basis van icaridine, een stof die irritatie kan veroorzaken.

€ 3,99 (75 ml)



Producten tegen teken

Wees alert

Het is weer volop tekenseizoen. Maar geen paniek: er zijn middeltjes om teken effectief op afstand te houden. Al hebben die soms wel tijdelijke bijwerkingen. Sowieso blijf je je lichaam het best goed checken na een wandeling of spel in de natuur.

Ann Lievens – Paul Nies

Een teek die slechts enkele uren op je zit, heeft de Borrelia-bacterie wellicht nog niet overgedragen.

De teken zijn weer in het land! Uitkijken dus als je op een plek bent geweest met veel lage begroeiing (weiden, vochtige loofbossen, naaldbossen, maar ook groen in de stad), want van daaruit kunnen de beestjes zich op jou laten vallen. Al zijn ze op sommige plekken, zoals in de Kempen, de provincie Vlaams-Brabant en de Ardennen, al meer aanwezig dan bv. aan zee. Heb je een wandeling gemaakt of verkoeling gezocht in een bos, of heb je de hele namiddag in je eigen tuin gewerkt, geluierd of met de (klein)kinderen gespeeld? Dan zou je eerste reflex moeten zijn om bij iedereen die buiten is geweest even te controleren of er zich op de warmere plekken op het lichaam (zoals het hoofd, achter de oren, de oksels, knieholte, in de lies ...) geen klein, spinachtig beestje heeft vastgebeten. Het belangrijkste probleem met dit diertje? Het kan de Borrelia-bacterie in zich dragen en die overdragen op zijn gastheer of -vrouw. In het slechtste geval kan dit leiden tot de ziekte van Lyme. Maar staat een tekenbeet automatisch gelijk met de ziekte van Lyme? Neen. Daar

komen heel wat stappen en voorwaarden tussen. We zetten even alles op een rijtje vanaf het moment dat je een teek ontdekt.

Stap 1: Verwijder de teek

Verwijder het beestje zo vlug mogelijk. Dit doe je het best met een tekentang. Heb je die niet in huis, gebruik dan een pincet met een dunne punt. Neem de teek bij zijn kop vast, zo dicht mogelijk bij de huid zodat je de buik niet plet.

Wat je zeker niet moet doen: het diertje verpletteren of het te lijf gaan met zeep, alcohol, ether, laat staan een brandende sigaret.

Stap 2: Hoe lang zit hij er al?

Probeer te achterhalen hoe lang het beestje zich al op je lichaam of dat van iemand anders bevindt. Ben je net vanmiddag een wandeling in het bos gaan maken en zat je de rest van de week enkel op kantoor, dan zit hij er hoogstwaarschijnlijk nog maar pas. Twijfel je, dan kan je kijken naar de grootte: is de teek nog klein, dan heb je hem wellicht nog niet lang geleden opgepikt. Heeft hij zich al vol bloed

gezogen en is hij dus groter, dan draag je hem waarschijnlijk al langer mee.

De eerste 12 tot 24 uur is de kans sowieso erg klein dat je wordt besmet door een teek. De Borrelia-bacterie zit immers in de buik van het dier en het duurt enige tijd vooraleer die in zijn speekselklieren is geraakt. Daarom is het essentieel dat je een teek nooit platknijpt, omdat de bacterie dan alsnog kan vrijkomen.

Stap 3: Niet meteen naar je arts

Ga niet meteen naar de dokter. Sowieso draagt niet elke teek de Borrelia-bacterie met zich mee. In België is dit ongeveer 14 % van de populatie. En daarnaast is het onmogelijk om meteen na de beet te achterhalen of je al dan niet bent besmet. Daarvoor moet je ten minste twee dagen wachten. Wat je wel het best doet, is onthouden waar de teek je heeft gestoken. >

ANTITEEKPRODUCTEN



	PRIJS		BESCHRIJVING				TESTRESULTATEN				EINDSCORE OP 100
	Per verpakking	Per 100 ml	Inhoud in ml	Type	Werkzaam bestanddeel + concentratie	Bruikbaar voor kinderen vanaf	Doeltreffendheid	Bijwerkingen op korte termijn	Bijwerkingen op lange termijn	Etiket	
TICK OFF kids / volwassenen	11,61	11,61	100	spray	IR3535 20 %	1 jaar	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	89
MOUSTIMUG kids	10,63	14,17	75	spray	IR3535 20 %	1 jaar	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	84
KRUIDVAT Anti-Insect Teek	3,99	5,32	75	spray	Icaridine 26,12 %	3 jaar	★★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	83
CARE PLUS Anti-Insect DEET	11,95	14,94	80	gel	DEET 30 %	13 jaar	★★★★★	*	★★★★	★★★★★	78
PICASOL Anti-Insect Natural	13,99	19,99	70	spray	citriodiol 33,68 %	3 maand	★★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	76
CARE PLUS Anti-Teek	15,24	15,24	100	spray	PMD 19,2 %	3 maand	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	74
PURESENTIEL Antibeet baby	14,99	24,98	60	spray	citriodiol 30 %	6 maand	★★★★★	★★	★★★★★	★★★★	71
CARE PLUS Anti-Insect Natural	12,45	24,90	50	roller	citriodiol 30 %	3 maand	★★★★	*	★★★★★	★★★★	69

Bij de kop, niet bij de buik

Vind je een teek die zich aan jou of aan iemand anders heeft vastgehecht, dan moet je die zo snel mogelijk verwijderen. Dit moet wel op de juiste manier gebeuren, omdat je anders het risico loopt dat de Borrelia-bacterie alsnog in je bloed terechtkomt of dat er stukjes van de teek achterblijven.



Neem de teek met een dunne pincet vast bij de kop.



Neem het beestje niet vast bij de buik.



Gebruik ook geen te brede pincet.



1 Trek de teek bij de kop uit je huid.



2 Trek recht naar omhoog. Draaien hoeft niet.



1 Je kunt ook een tekentang gebruiken.



2 Omsluit de teek, heel dicht tegen de huid.



3 Trek daarna naar boven.

Bron: Agentschap Zorg & Gezondheid Vlaanderen, www.tekenbeten.be

>

Stap 4: Check dagelijks

Controleer de beet elke avond. Als er sprake is van besmetting met de Borrelia-bacterie, dan zal er zich tussen twee en dertig dagen na de beet meestal een rode, ringvormige uitslag gaan vormen op de plek van de beet. Deze uitslag, die "erythema migrans" wordt genoemd, kan een diameter hebben tussen 5 en 60 cm. Midden in de ring heeft de huid vaak een meer gewone kleur. De erythema migrans kan gepaard gaan met griepachtige symptomen, zoals koorts, gewrichts-, keel- of spierpijn of een algemeen ziektegevoel. Soms is de ring erg licht en wordt hij (bijna) niet opgemerkt of is hij er helemaal niet, maar steken de andere symptomen wel de kop op. Opgelet: vormt er zich zeer snel (na

enkele uren) een huidletsel, bv. een rode vlek, rond de plek van de tekenbeet, dan kan dit geen erythema migrans zijn, maar is dit een lokale reactie op de beet.

Stap 5: Erythema migrans? Naar de dokter!

Vormt er zich een erythema migrans en/of zijn er griepachtige symptomen, dan pas heeft het zin om naar de huisarts te gaan. Die zal antibiotica voorschrijven: doxycycline voor kinderen ouder dan 8 jaar en alle andere volwassenen en amoxicilline voor kinderen jonger dan 8 jaar en zwangere vrouwen. Een arts zal dus normaal gezien geen antibiotica voorschrijven als er geen sprake is van een erythema migrans of van griepigheid.

Acht antiteekproducten getest

Om je te beschermen tegen teken zijn, zoals zo vaak, preventieve maatregelen erg belangrijk. Draag - voor zover de omstandigheden dat toelaten - beschermende kleding zoals lange mouwen, een pet of hoed en blijf in bossen en parken zo veel mogelijk op de paden. Vervolgens kun je nadenken over bijkomende bescherming. Wij hebben acht producten getest waarmee je je kunt insmeren voordat je op pad gaat. Het gaat om zes sprays, een gel en een roller die werken met verschillende actieve stoffen (DEET, icaridine, PMD ...). Deze actieve stoffen beschermen ook tegen muggen, ook al staat op sommige producten enkel vermeld dat ze tegen teken beschermen.

Je kunt je dus de aankoop van een apart antimuggenproduct besparen.

We hebben de antiteekproducten in een labo getest op vier proefpersonen (twee vrouwen, twee mannen). We smeerden een afgemeten stuk van hun arm in met een product en plaatsten er vervolgens een teek op, op 3 cm van het behandelde stuk huid. Gedurende 5 minuten observeerden we het gedrag van het beestje: betreedt het de “beveiligde zone” en indien ja, houdt het halt, maakt het rechtsomkeer of wandelt het vrolijk verder? Deze proef voeren we uit met zes teken per uur en dit gedurende zes uur, om te testen hoe lang het product effect heeft. In het totaal lieten we dus 144 teken los op de vier proefpersonen.

De resultaten zijn duidelijk: alle producten schrikken de beestjes voldoende af, hetzij vanop afstand, hetzij als ze in aanraking komen met het product. Ze krijgen voor dit deel van de test dus allemaal de beoordeling “goed” of “zeer goed”.

Actieve stoffen niet onschadelijk

Maar voordat je naar de apotheek of de supermarkt loopt om een van deze producten te kopen, moet je eerst nog een afweging maken. Want net zoals bij producten tegen muggen of andere insecten bevatten deze antiteekproducten actieve stoffen die niet helemaal onschadelijk zijn. Ze kunnen bijvoorbeeld leiden tot irritatie van de neus, ogen, armen of handen. Vooral (kleine) kinderen en zwangere vrouwen zijn kwetsbaar.

De producten Tick Off en Moustimug Kids (beide op basis van de stof IR3535) en Care Plus Anti-Teek (met actieve stof PMD) scoren op dit vlak het best (of minst slecht). Zij houden weinig risico's in voor volwassenen en grotere kinderen. Voor kleine kindjes, van 1 tot 3 jaar, en natuurlijk ook voor baby's raden wij het gebruik echter af, hoewel Tick Off en Moustimug hun product aanbevelen vanaf 1 jaar en Care Plus zijn Anti-Teek zelfs vanaf een leeftijd van drie maanden. Met de overige producten, op basis van icaridine, DEET en citriodiol, heb je meer

Alle producten voor op je huid houden de teken op een afstand

kans op tijdelijke bijwerkingen.

Op lange termijn houdt het gebruik van antiteekproducten geen risico's in. De aanwezige stoffen veroorzaken geen kanker, zetten je hormonale systeem niet op z'n kop en beïnvloeden ook de voortplantingsorganen niet.

Weinig fouten op verpakking

Op de etiketten van de producten valt weinig aan te merken. Enkel het feit dat slechts twee producten info geven of ze bruikbaar zijn voor zwangere vrouwen, kan beter. De producten kunnen bovendien allemaal zomaar worden geopend in de winkel. Hier en daar ontbreken ook adres- of contactgegevens. Twee producten vermelden geen notificatienummer wat bij wet verplicht is voor deze producten.

Dure oplossingen werken niet

Naast deze producten om op je lichaam aan te brengen, worden ook steeds meer andere oplossingen tegen teken aangeboden. Zo is er “Tickless” (“Teekloos”), een apparaatje dat teken (en vlooiën) op een afstand zou houden met een ultrasoon geluid, dat dus niet hoorbaar is voor de mens. Je hebt een apparaatje voor honden en katten, dat aan de halsband kan worden bevestigd, maar ook een versie om aan de kleding van mensen te hangen. Er is zelfs een “Tickless” voor kinderen en baby's. Is dit toestel een must have? Het is alleszins niet goedkoop: € 26. En bovendien geeft het een vals gevoel van veiligheid, doordat je je misschien onbezonnen in dichtbegroeid gebied gaat begeven of doordat je na een wandeling minder nauwgezet gaat controleren.

Daarnaast bestaan er ook zelftests om de ziekte van Lyme op te sporen. Wij hebben Lyme MyTest van Mylan geprobeerd, waarmee je vanaf twee tot zes weken na de tekenbeet kunt nagaan of je bent geïnfecteerd met de Borrelia-bacterie. Dit doet de test door te checken of je lichaam antistoffen tegen deze bacterie heeft aangemaakt.

Maar een positieve zelftest, door een bloedprik, betekent nog niet automatisch dat je de ziekte van Lyme hebt. Als de test positief is, maar er verder geen duidelijke symptomen zijn, zoals de erythema migrans of symptomen van griep, dan wijst niets op een actieve infectie. Het heeft dus geen zin om jezelf te gaan testen, zeker niet voor € 15.

Zo doe je het goed

Door de risico's bij gebruik op korte termijn is het erg belangrijk dat de antiteekproducten met de nodige omzichtigheid worden gehanteerd.

- Uiteraard houd je ze buiten het bereik van kinderen.
- Lees aandachtig de verpakking en de bijsluiters of handleiding voordat je ermee aan de slag gaat.
- Gebruik niet te veel antiteekproduct: je wordt er niet beter door beschermd en het verhoogt het risico op nevenwerkingen.
- Breng geen product aan op wonden, geïrriteerde huid of huid die verbrand is door de zon.
- Gebruik de producten in openlucht.
- Smeer je opnieuw in nadat je hebt gezweet of gezwommen.
- Was het product altijd goed af, 's avonds of als je niet meer in lage begroeiing bent. 🍏