

'Nachtschade(lijk) voor de gezondheid' column in GezondheidPlus

De donkere maanden zijn weer aangebroken. Buiten is het koud en er waait een gure wind om je heen. De tijd van heerlijk verwarmende gerechten als stampotten stoofschotels breekt weer aan.

De nachtschadefamilie

Groenten die veel in deze gerechten worden gebruikt, zijn afkomstig uit de nachtschadefamilie (Solanaceae). Tot deze grote familie behoren onder andere aardappelen, tomaten, pepers, paprika en aubergine. Regelmatig laaien discussies op over de positieve en negatieve gezondheidseffecten van deze familie.

Van voedend tot giftig

Zo op het eerste gezicht lijken nachtschaden gezond. Paprika (vooral de rode) is rijk aan vitamine C en tomaten bevatten veel lycopene. Onderzoekresultaten laten zien dat lycopene onder andere ontstekingsreacties vermindert bij vrouwen met overgewicht en obesitas. Uit een andere studie blijkt dat het eten van nachtschaden een gunstig effect heeft bij de preventie van Parkinson.

Maar deze groenten bevatten ook stoffen zoals tomatine, solanine, chacocine en nicotine. Dit zijn schadelijke neurotoxines (gifstoffen) die ook wel glycoalkaloïden (GA) worden genoemd. Deze stoffen kunnen een verlamme werking op het zenuwstelsel of een dempend effect op de hersenboodschappers (neurotransmitters) hebben.

Uiteenlopende klachten

Sommige mensen kunnen klachten krijgen bij het eten van nachtschaden. Deze klachten kunnen uiteenlopen van acute ontstekingen, darmproblemen, vermoeidheid, uitputting, misselijkheid en PMS. Maar ook tot meer chronische klachten zoals darmontstekingen, fibromyalgie en gewrichtsklachten zoals artritis. Allergische klachten zoals (plotselinge) huiduitslag, jeuk, zwelling en eczeem worden ook vaak gezien bij de nachtschade familie.

Gewone aardappel vervangen door zoete aardappel

Om stapeling van glycoalkaloïden (GA) te voorkomen, is variatie in het menu met andere groenten zoals broccoli, sperziebonen, venkel en wortel, andijvie, boerenkool, bloemkool en witlof aan te raden. Vervang in een stampot eens de aardappelen voor zoete aardappelen (bataat). De bataat is een verdikte wortel uit de windefamilie en geeft daarom minder klachten die het eten van nachtschaden wel kunnen geven.

Zijn nachtschaden nu schadelijk of juist goed voor de gezondheid? Ook hier geldt dat het per persoon verschilt en afhankelijk is van een aantal factoren zoals de constitutie, het huidige klachtenpatroon en hoeveel en hoe vaak iemand het eet. Sommige mensen kunnen namelijk gedoseerd profiteren van de aanwezige nutriënten in nachtschaden. Een natuuriëtist kan hier in adviseren.

Gepubliceerd op 1 november 2013 in het blad GezondheidPlus