



## NACHTSCHADIGEN

**Tot deze plantenfamilie behoren eetbare knollen en vruchten als aardappelen, tomaat en aubergine.**

Nachtschade is een zeer uitgebreide plantenfamilie, er zijn wel 1500 tot 1700 soorten. Er zitten voor ons heel bekende en eetbare soorten bij, zoals de aardappel, tomaat, paprika, rode pepers en aubergine. Maar ook gojibessen en zelfs tabak behoren tot de familie van de nachtschade.

De naam nachtschade komt waarschijnlijk omdat sommige bloemen uit deze familie 's avonds gaan geuren en het 'schade' verwijst naar de giftige eigenschappen van sommige planten uit deze familie. De meeste van deze planten zijn niet inheems. Planten als tomaat en aardappel zijn relatief kort geleden naar ons land gebracht.

### Natuurlijke gifstoffen

Aardappelen bevatten solanine. Dit is een natuurlijke gifstof, die onder invloed van licht ontstaat in de schil en in de uitlopers van aardappelen. Je kunt het herkennen aan de groene plekken op aardappels. In tomaten kan een verwante stof voorkomen: tomatine. Dit komt uitsluitend voor in onrijpe (groene) tomaten.

Het gehalte aan solanine is het hoogst als de groenten rauw zijn (bijvoorbeeld groene delen van een aardappel). Solanine is een natuurlijke neurotoxische stof dat langzaam je lichaam verlaat, waardoor de stof zich makkelijk ophoopt en schade kan veroorzaken. Sommigen zeggen dat je solanine weg kan koken, dit is niet waar. Wel wordt het verminderd bij zeer hoog verhitten.

### Klachten

De neurotoxische stoffen in nachtschade veroorzaken maag-darmklachten (krampen, vochtophoping en diarree), allergieën, eczeem, vitamine- en mineralentekort (ijzer en calcium), overeten, vermoeidheid, na absorptie in de darm hemolyse (afbraak van rode bloedcellen) en stimulatie van het zenuwstelsel gevolgd door depressie.

Al deze symptomen zijn persoonsgebonden. Maar hoe kan het dat maar weinig mensen last hebben van deze symptomen? Dit komt omdat de glycolalkaloïden relatief amper giftig zijn en afgebroken worden door bacteriën in de darmen.

Sommige mensen krijgen last van reumatische klachten na het eten van nachtschade, dit wordt ook veroorzaakt door solanine. Solanine veroorzaakt pijn in zachte weefsels en gewrichten, waardoor fibromyalgie en artritis erger kunnen worden. Het vermijden van nachtschade kan de pijn sterk verminderen. Ook als je last hebt van spierpijnen, verkrampingen, weersveranderingen, zuurbranden, slechte genezing, slapeloosheid en galblaasproblemen.

### **Nachtschade familie**

Nachtschade is de Solanaceae familie. Hieronder vallen de volgende planten

- Aardappel
- Aubergine
- chilipepers, dus pimento, chili, tabasco, cayenne
- groene peper
- paprika
- piri piri
- Spaanse peper
- tabak (dus sigaretten, sigaren, pijptabak)
- tomaat
- physalis (Kaapse kruisbes)
- goji-bessen

### **Producten met nachtschade**

In bewerkte vorm komt nachtschade voor in aardappelproducten, chips, soepen, diepvriesproducten, broodsoorten, biscuits, cake, babyvoeding, saladedressings, tomatensap/soep/sauzen, vleessauzen, mayonaise, roze kazen, verpakte noten, kant-en-klaar gerechten met kip, krab, gerookte makreel en haring.

### **Behandeling**

Hoe kunnen we nu er achter komen of de nachtschade-soorten ons medische problemen veroorzaken? Voor veel mensen komt er geen verlichting als men niet minstens 12 weken lang afstand heeft gehouden van deze nachtschadesoorten. Veel mensen merken dan een verbetering op in hun pijnklachten, en bij anderen gaat ze zelfs geheel weg. Als iemand de nachtschade-soorten 12 weken lang geheel weggelaten heeft, en toch vaststelt dat de pijn niet afgenomen is, dan raad ik aan dat hij een "Nachtschade-party-dag" gaan houden waar hij salsa en eieren als ontbijt neemt, tomaten en paprika s'middags, en s'avonds aardappels. Neem ze gewoon allemaal en zo veel als je wilt. Eet zo veel als je kunt op een dag en kijk dan of je symptomen krijgt in de volgende twee dagen.

Peperkorrels hebben niets met paprika's of hete pepers te maken, het zijn geen leden van de nachtschade-familie. Peperkorrels groeien als bessen aan de tropische peperplant Piper Nigrum, en die bevatten geen giftige alkaloiden. Vers gemalen peperkorrels zijn het beste; voorgemalen peperkorrels zijn minder goed.