

Krijgen we gifstoffen binnen via ons dagelijkse kopje thee?

Beter/eten

Over de invloed van voeding op onze gezondheid. Deze week: Zitten er nu óók al giftige stoffen in thee?

Door: Aliëtte Jonkers 30 juni 2017, 10:47

•

Blijf op de hoogte

Iedere dag rond lunchtijd het belangrijkste nieuws van de ochtend, de mooiste fotografie en het gesprek van de dag? Schrijf u in voor onze gratis nieuwsbrief.

Wat uit de natuur komt, kan niet slecht zijn: het is een bijna onuitroeibaar misverstand. Niets is minder waar. In 2015 overleed een 79-jarige Duitse man in Heidenheim na het eten van een zelf gekweekte, onbespoten courgette. Boosdoener was de stof cucurbitacine. Deze natuurlijke gifstof maakt de plant zelf aan om grazende dieren te weren. Telers hebben er speciale kweekprogramma's op losgelaten, zodat de stof niet meer in courgettes en komkommers voorkomt. Maar als mensen zelf groenten kweken, kan de gifstof toch weer opduiken.

Natuurlijk zijn dit soort gevallen zeldzaam. Cucurbitacine is bovendien vreselijk bitter. Hoe de Duitser het voor elkaar heeft gekregen om een dodelijke dosis binnen te krijgen, blijft dus wat raadselachtig. Helaas zijn er ook gifstoffen die we niet proeven of herkennen. En u krijgt ze naar alle waarschijnlijkheid al binnen via uw dagelijkse kopje thee.

Het gaat om pyrrolizidine-alkaloïden (kortweg PA's), die voorkomen in planten die nu in Nederland volop in bloei staan. Een voorbeeld is slangenkruid, een stekelig behaarde plant met een stengel tot een meter hoog en blauwe bloemen. Je ziet ze vooral in duingebied. Een ander voorbeeld: Jakobskruid, een zomerbloeier met bloempjes als kleine zonnetjes die de berm prachtig geel kleurt, maar wel dodelijke gifstoffen produceert. Voor klein kruiskruid en bezemkruid geldt hetzelfde: ze produceren allemaal pyrrolizidine-alkaloïden.

Helaas zijn er ook gifstoffen die we niet proeven of herkennen: u krijgt ze naar alle waarschijnlijkheid al binnen via een kopje thee

Het Duitse RIVM, het Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), trof die PA's al in 2013 aan in 221 proefmonsters thee. Recentelijk bracht de European Food Safety Authority (ESFA) ook een rapport uit, maar dan met gegevens van 2.374 monsters van diverse soorten thee en kruidenthee. Voor zwarte en groene thee meldde de Europese voedingswaakhond maar liefst 8 tot 19 soorten PA's. Ook in kamillethee, pepermuntthee en rooibosthee waren de gifstoffen te vinden. Die PA's komen daarin niet van nature voor maar zijn afkomstig van onkruiden die meegeogst worden.

Hoe erg is dat? 'In heel hoge doseringen veroorzaken PA's acute leverschade: de bloedvaten in de lever sluiten zich af. Dat kan fataal aflopen', zegt toxicoloog Ron Hoogenboom van RIKILT, een onderdeel van Wageningen University & Research dat onafhankelijk onderzoek doet naar de veiligheid en betrouwbaarheid van voedsel. Bij thee en kruidenthee zijn de doseringen laag. Er is dus geen acuut gevaar. Maar, zo constateerde de wereldgezondheidsorganisatie WHO al in 1988, de toxische effecten van PA's zijn cumulatief: ze lijken erger te worden bij voortdurende blootstelling. Daarom kan ook een lage, chronische blootstelling een gezondheidsrisico veroorzaken.

Stoppen met thee drinken is niet nodig: de gezondheidsvoordelen van groene en zwarte thee zijn nog altijd veel groter dan de nadelen

Langetermijneffecten van PA's zijn vermoedelijk levercirrose en de ontwikkeling van tumoren in de lever, hoewel de WHO zelf toegeeft dat er nog geen robuuste epidemiologische of follow-up studies zijn die een klip en klaar bewijs leveren voor een oorzakelijk verband. Logisch, zegt Hoogenboom: 'Als iemand na twintig jaar thee drinken leverkanker krijgt, is het heel lastig te bewijzen dat die thee de oorzaak is en niet iets anders.'

Er is nog geen Europese norm voor de hoeveelheid PA's die in levensmiddelen mogen zitten. Dat gaat veranderen, voorspelt Hoogenboom. 'Momenteel buigt Brussel zich over regels voor een maximum toegestane hoeveelheid in thee, kruiden en ook in andere voedingsproducten zoals honing, waarin ook PA's zijn aangetroffen. Daarop hebben theeproducenten voorgesorteerd: de gehalten zijn al wat gedaald.'

Stoppen met thee drinken is niet nodig: de gezondheidsvoordelen van groene en zwarte thee zijn nog altijd veel groter dan de nadelen. Drie koppen groene of vijf koppen zwarte thee verlaagt de bloeddruk én het risico op een beroerte en diabetes type 2. Er zijn geen goede studies naar de effecten van kruidenthee op de gezondheid. Maar sommige kruiden moet u echt vermijden. Zoals smeerwortel en klein hoefblad. Dat laatste, van nature barstensvol PA's, is in Nederlandse webshops te koop om als thee te gebruiken. Bescherm uw lever en doe dat niet.