

## **Abrikozenpitten, een waarschuwing**

**Categorie : Nieuwsarchief**

**Gepubliceerd door [Marleen](#) op 2018/2/2**

Deze week ontving ik van de NVWA\* (Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit) twee waarschuwende berichten over een zeer hoge waarde waterstofcyanide, aangetroffen in abrikozenpitten die vrij op de markt te koop zijn. Het lijkt of er nu opeens extra onderzoek wordt verricht naar abrikozenpitten, maar het is wel iets om aandacht aan te schenken.

Abrikozenpitten hebben een erg belangrijke waarde in de TCG en is uit de kruidengeneeskunde eigenlijk niet weg te denken. De Pin Yin naam is Xing Ren en valt onder de categorie "Slijm Transformeren en Hoest Stoppen". Het heeft een affiniteit voor Long en Dikke Darm meridianen. De pit doet de Long-energie dalen zodat hoest kan stoppen, disperseert wind-koude (verkoudheid) en verder wordt de huid erdoor bevochtigd evenals de darmen. De abrikozenpit wordt gekenmerkt door de bittere smaak, is iets warm en licht toxisch vanwege de cyanogene glycosiden. Omdat het drainerende eigenschappen kent, is het niet toegestaan in de pure vorm bij Yin-Deficiënties. Bij niet productieve hoest wordt het kruid daarom gebruikt in combinatie met het blad van Perilla of blad van de Moerbei en Chrysanthenbloemen. Bij droge hoest met hitte die de longen aantast wordt ook wel Ophiopogon of Glehnia en Fritillaria Cirrhosae gecombineerd. In de Westerse plantengeneeskunde staat de pit bekend als Bloeddrukverlager. Daarom wordt dit product regelmatig verkocht in natuur- of dieetwinkels en reformdrogisterijen.

Waarom nu die waarschuwing. Abrikozenpitten bevatten het zgn. blauwzuur, wat dus fataal kan zijn als dit in te hoge mate in het lichaam terecht komt. Een hoeveelheid van 10-20 zaden is giftig bij kinderen, 40-60 zaden bij volwassenen. Verschijnselen van een overdosis kunnen zijn algemene zwakte, hoofdpijn, verwarring, duizeligheid, versnelde hartslag, moeheid, paniek, kortademigheid, misselijkheid en braken. Door de kortademigheid kan iemand in een coma raken. Cyanose (paars worden) en vergrootte pupillen zijn ook nog een aanwijzing. Uiteindelijk kan dit tot de dood leiden. Symptomen van een toxische reactie ontstaat 1-2 uur na inname.

Van oudsher worden abrikozenpitten gewoon in huishoudens gebruikt als voedsel. Het gaat dan meestal wel om de zoete variant die gebruikt wordt voor zoete desserts vanwege uitgesproken smaak en textuur.

Om de toxiciteit te voorkomen, wordt het kruid gekookt in water en daarna wordt de pit gepeld. Dan pas kan de pit veilig worden geconsumeerd.

Als u onlangs abrikozenpitten van het merk Jacob Hooy of Erica heeft gekocht, is het raadzaam deze terug te brengen naar de winkel. De NVWA heeft in de pitten, verstrekt door deze merken, het te hoge gehalte aan waterstofcyanide gevonden.

\*De NVWA bewaakt de veiligheid van voedsel en consumentenproducten, de gezondheid van dieren en planten, het dierenwelzijn en handhaaft de natuurwetgeving. Het is onderdeel van Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit.

Bronnen:

[https://www.nvwa.nl/documenten/waarschuwingen/2018/01/31/belangrijke-veiligheidswaarschuwing-abrikozenpitten-erica?utm\\_source=e-mailnieuwsbrief&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=NVWA+-+veiligheidswaarschuwingen+-+food](https://www.nvwa.nl/documenten/waarschuwingen/2018/01/31/belangrijke-veiligheidswaarschuwing-abrikozenpitten-erica?utm_source=e-mailnieuwsbrief&utm_medium=email&utm_campaign=NVWA+-+veiligheidswaarschuwingen+-+food)

[https://www.nvwa.nl/documenten/waarschuwingen/2018/02/01/belangrijke-veiligheidswaarschuwing-abrikozenpitten-jacob-hooy?utm\\_source=e-mailnieuwsbrief&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=NVWA+-+veiligheidswaarschuwingen+-+food](https://www.nvwa.nl/documenten/waarschuwingen/2018/02/01/belangrijke-veiligheidswaarschuwing-abrikozenpitten-jacob-hooy?utm_source=e-mailnieuwsbrief&utm_medium=email&utm_campaign=NVWA+-+veiligheidswaarschuwingen+-+food)

Chinese Herbal Materia Medica 3rd Edition/ Dan Bensky, Steven Clavey, Erich Stöger (with Andrew Gamble)