

Brood : fabels en feiten

Over brood circuleren diverse verhalen : we eten te veel brood, brood zou een dikmaker zijn, te veel mensen zouden allergisch zijn aan tarwe-eiwitten(gluten) om brood als een gezond voedingsmiddel aan te bevelen en sommigen beweren dat tarwe de bron is van zoveel aandoeningen, dat je wel goed gek moet zijn om nog tarweproducten, met name brood, te eten.

Voedingsdeskundigen beschouwen **brood** echter nog steeds als een gezonde energieleverancier, een voedingsmiddel dat **onontbeerlijk** is in elk gezond voedingspatroon. En wel om volgende redenen :

Is brood gezond ?

Brood heeft in elk verantwoord en gezond voedingspatroon een belangrijke plaats. Ten eerste omdat het je complexe koolhydraten(energie), voedingsvezel, ijzer, koper, magnesium, jodium en B-vitamines levert en tevens omdat brood maar weinig vet bevat.

Brood levert voornamelijk complexe koolhydraten en bevat zeer weinig enkelvoudige koolhydraten of suikers. Deze laatste vindt men vooral in frisdranken en zoete snacks. Het overgrote deel van de Belgische bevolking zou daarom **best vaker allerhande ongezonde tussendoortjes vervangen door een extra boterham**.

Een snede brood levert gemiddeld zo'n **80kcal** en bevat maximum **1 g vet**.

Broodbeleg daarentegen kan wel **veel vet en calorieën** aanbrengen. Smeer dus niet te dik en kies voor het juiste beleg (minarine, confituur met verminderd suikergehalte, honing, magere vleeswaren, magere kaas, ...).

Volkoren, bruin en meergranenbrood zijn een prima basis als je op je gewicht wil letten en leveren beduidend meer belangrijke voedingsstoffen (vezels, vitaminen, mineralen) en minder calorieën dan ontbijtgranen.

Ter vergelijking :

- | | | | |
|-------------------------------------|------------|----------|-------------|
| • 1 volkoren boterham | : 0,8g vet | 78kcal | 2,1g vezels |
| • 1 portie krokante muesli | : 4,5g vet | 109 kcal | 1,9g vezels |
| • 1 portie ontbijtgranen (fitness): | 0,5 g vet | 112 kcal | 1,9g vezels |
| • 1 portie ontbijtgranen(cocopops) | 0,8g vet | 114 kcal | 1,6g vezels |

De voorkeur gaat naar **volkorenbrood** en **multigranen broodsoorten** omwille van hun grotere hoeveelheid **vezels**, die ondermeer nodig zijn voor een goed werkende spijsvertering en darmtransit.

Eten we te veel brood ?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid brood varieert van 5 tot 12 sneden (175 tot 420g) naargelang de leeftijd en de fysieke activiteit. De gemiddelde Belg haalt spijtig genoeg de aanbevolen hoeveelheid brood per dag niet. Het **gemiddelde** dagelijkse verbruik bedraagt slechts **4 sneetjes** oftewel 133 g brood per dag. Hierdoor krijgen we te weinig essentiële en belangrijke voedingsstoffen (vezels, vitaminen en complexe koolhydraten) binnen.

In tegenstelling tot wat sommigen beweren, eten we eerder te weinig dan te veel brood. Gezien de plaats die brood inneemt in een gezonde voeding, **kan brood eten daarom beter worden aanbevolen dan afgeraden**.



Is brood een dikmaker ?

De voorbije decennia is er een duidelijke toename van overgewicht en obesitas in nagenoeg alle landen. Het verbruik van brood in deze landen, waaronder ook België, kent echter al sinds 1950 (en nog altijd) een sterke daling.

De **toename van overgewicht en obesitas** is dus niet positief maar **negatief gecorreleerd** aan het verbruik van **brood**. De oorzaak van dit toenemende overgewicht is vooral te wijten aan de afname van de fysieke activiteit (dagelijkse beweging) en de toename van de dagelijkse hoeveelheid ingenomen calorieën.

Het idee dat brood eten slecht is voor de lijn leeft spijtig genoeg bij heel wat consumenten. Berichten in de populaire media over beroemdheden die op aanraden van één of andere dieetgoeroe (Atkins, Dukan, ...) gewicht verloren door brood en andere zetmeelhoudende producten uit hun voeding te schrappen, sterken dit geloof.

Brood is in een klassiek voedingspatroon een **belangrijke en essentiële energieleverancier**. Minder brood eten betekent voor velen dan ook minder energie innemen, waardoor op korte termijn gewichtsverlies optreedt. De vraag is echter of weinig of geen brood eten een goede manier is om ook op lange termijn een gezond gewicht te behouden.

De energieleverancier in brood zijn voornamelijk de complexe koolhydraten. Deze koolhydraten zijn dé brandstof voor onze hersenen. Als men **geen koolhydraten eet**, zal het lichaam andere stoffen omzetten in koolhydraten, waardoor het spierweefsel afbreekt, het bloed verzuurt en calcium (kalk) onttrokken wordt uit het lichaam (= ketose). Je verliest er weliswaar gewicht door, maar de manier waarop is nefast voor onze gezondheid en dus **onverantwoord** in een gezonde voeding.

Ook de bewering dat brood en andere graanproducten de buikonttrek doen toenemen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 tot gevolg, werden in verschillende studies en analyses niet bevestigd.

Voedingsdeskundigen zijn dan ook van mening dat in een evenwichtig voedingspatroon **brood** en bij voorkeur volkorenbrood een **gezonde energieleverancier** is en zijn plaats als **belangrijk basisvoedingsmiddel** behoudt.

De consumptie of het eten van de aanbevolen hoeveelheden **brood** op zich, is **geen oorzaak** van **overgewicht** en obesitas. Overgewicht is voornamelijk het gevolg van een te hoge energie-inname in vergelijking met het energieverbruik, onafhankelijk van welk voedingsmiddel de energie levert.

Leidt het eten van brood tot meer glutenintolerantie of allergieën ?

Gluten zijn **eiwitbestanddelen** die voorkomen in bepaalde **graansoorten**, namelijk in tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en in mindere mate in haver. Deze eiwitten spelen een belangrijke rol bij de bereiding van brood doordat zij door hun elastische eigenschappen ervoor zorgen dat brood luchtig en beter verteerbaar wordt. Graansoorten die veel gluten bevatten, bijvoorbeeld tarwe, zijn het best geschikt om brood mee te bakken.

Gluten worden door het overgrote deel van de mensen gemakkelijk verteerd. Een deel van de bevolking lijdt echter aan coeliakie of **glutenintolerantie**.

Bij deze mensen, veroorzaakt het eten van gluten een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. Als gevolg hiervan kunnen klachten ontstaan als diarree, verstopping, buikpijn, groeistoornissen, humeurigheid en vermoeidheid. Ook kunnen tekorten ontstaan aan ijzer en bepaalde vitamines.



Wie lijdt aan coeliakie, glutenintolerantie of een glutenovergevoeligheid moet een glutenvrij dieet volgen. Dit vraagt om een professionele begeleiding door een arts of voedingsdeskundige. Het volgen van een glutenvrij dieet zonder medische redenen is af te raden omwille van het risico op voedingstekorten.

Glutenintolerantie en/of glutenallergie lijkt tegenwoordig **meer voor te komen**. De oorzaak daarvan is niet bekend, maar er bestaan hierover meerder hypothesen.

Allereerst kan men glutenintolerantie nu gemakkelijker (en pijnlozer) opsporen. Vroeger kon dit enkel met een biopsie van de dunne darm, maar nu kan dit ook op basis van bloedtesten, waardoor de diagnose ook bij personen met minder ernstige klachten gemakkelijk kan worden gesteld.

Daarnaast worden het steeds minder en ook minder lang geven van **borstvoeding** en een **latere blootstelling** aan gluten (pas na de leeftijd van 7 maanden) als mogelijke redenen genoemd.

De bewering dat gluten nieuwe eiwitten zijn, die voordien niet in tarwe voorkwamen is niet correct en is geen verklaring voor de recente toenames van glutenintolerantie.

Besluit

Tarweproducten in het algemeen en **brood** in het bijzonder hebben terecht een plaats in een **evenwichtige voeding**. Er zijn geen wetenschappelijke gronden om tarweproducten zoals brood uit onze voeding te elimineren.

- Tarweproducten brengen een gezonde portie energie (80 kcal/snede) aan in de vorm van complexe koolhydraten, samen met andere essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vezels, B-vitamines en mineralen (vooral ijzer, magnesium, zink en fosfor).
- De calorieën in een broodmaaltijd zijn niet afkomstig van de boterham, maar van het beleg.
- Brood is gezonder, voedzamer en bevat minder calorieën dan ontbijtgranen
- Brood en vooral volkorenbrood is een goede bron van voedingsvezels, onontbeerlijk voor een goede spijsvertering.
- Gezien de grote voedingswaarde kan brood eten beter worden aanbevolen dan afgeraden.
- Het weglaten van koolhydraten uit de voeding zal weliswaar leiden tot een gewichtsverlies maar is nefast voor onze gezondheid (door de ketose) en kan aanleiding geven tot verschillende aandoeningen.
- Verschillende studies tonen aan dat de consumptie van de aanbevolen hoeveelheden brood op zich niet de oorzaak is van overgewicht en obesitas. De oorzaken zijn vooral te vinden in het tekort aan lichaamsbeweging en de te hoge calorie-inname in het algemeen.
- Tarweproducten op zich zijn evenmin de oorzaak van aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten of kanker.
- Een kleine groep mensen verdraagt geen gluten en moet dus kiezen voor glutenvrije producten (glutenvrij of glutenarm brood), waardoor er tekorten aan voedingsvezels, ijzer en vitamine B1 kan ontstaan. Het volgen van een glutenvrij dieet, zonder medische reden, is omwille van meer risico op deze voedingstekorten af te raden.

Lut Troonbeeckx
Voedingsdeskundige Koksijde
www.voedingsadvies-lut.be

Info : Nutrinews 2013, food in action 2012, www.brood.net, www.gezondheid.be, www.alledagenbrood.be

