

Is brood gezond?

Geplaatst op 17 september 2012 | Door [Juglen Zwaan](#)

Wij Nederlanders zijn dol op brood. We staan ermee op en gaan ermee naar bed. Maar is deze gewoonte eigenlijk wel zo gezond?

Nederland is echt een broodland. 's Morgens nemen we brood als ontbijt en tijdens de eerste pauze van 10 uur ook weer een sneetje. Dan rond het middaguur ook weer een aantal boterhammen en vervolgens tegen 4 uur kiezen we vaak ook voor een tussendoortje op basis van graan.

Wist je dat naast brood ook een liga evergreen, een koekje, pizzabodem, pasta en couscous allemaal gemaakt zijn van graan? Dus tijdens de hoofdmaaltijd kies je misschien niet voor brood, toch kun je weer graan binnenkrijgen in de vorm van pasta.

Granen zijn in korte tijd populair geworden toen de mens meer ging verstedelijken. Er moesten goedkoop en snel veel monden worden gevoed en graan was een makkelijk gewas om te verbouwen. Met de komst van genetische manipulatie en kennis om gewassen te kruisen werd het helemaal mogelijk om op grote schaal granen zoals tarwe te verbouwen.

Wat zijn nu de problemen van granen?

Fytinezuur

Dit is een stof die van nature voorkomt in de buitenste lagen van granen en zaden. Het blokkeert de werking van enkele mineralen zodat het ontkiemen alleen plaatsvindt wanneer de omstandigheden ideaal zijn. De mineralen die het remt zijn ijzer, zink, magnesium, koper en calcium, waardoor deze mineralen niet of nauwelijks kunnen worden opgenomen in het lichaam. Water neutraliseert het fytinezuur.

Pesticiden/herbiciden

Granen worden bespoten, maar zijn ook voorzien van een genetisch ingebouwde pesticide en herbicide door onder meer kruising. Deze toxines belasten de darmen en het lichaam als geheel.

Gluten

Gluten is een eiwit dat voorkomt in alle graansoorten. Glutenintolerantie wordt echter veroorzaakt door de stof gliadine, die in de gluten aanwezig is. Gliadine is samen met glutenine een onderdeel van het eiwit uit gluten, ook wel een glycoproteïne genoemd. Mais en rijst zijn granen die wel gluten, maar geen gliadine bevatten en hiermee dus veiliger.

Gluten komen voor in: tarwe, rogge, gerst, meel, tarwemeel, griesmeel, tarwebloem, couscous, bulgur, seitan, graankiemen, graankorrels, graanvlokken, roggemeel, roggebloem, havermout, havervlokken, havermeel, gort, gerstemoutbloem, parelgort, grutten, spelt (wilde tarwe), kamut, triticale en mout (bier). Haver kan ook incidenteel een gluut bevatten, maar is voor de meeste mensen geen probleem om te nuttigen.

Koolhydraten

Het zetmeel van tarwe wordt in het lichaam afgebroken tot glucose en is dus gewoon een suiker. Suiker voedt niet alleen schimmels en bepaalde kankersoorten, het jaagt ook nog eens de bloedsuikerspiegel tot hoge waarden waardoor er hormonale disbalans kan ontstaan.

Omega-6

Granen, bonen, noten en zaden bevatten allen een aanzienlijke hoeveelheid vet. Het vetzuurprofiel van graan laat ons zien dat er voornamelijk linolzuur in zit en dat is een omega-6 vetzuur. Omdat granen de basis vormen voor ontzettend veel voedingsmiddelen, inclusief die van dieren, hebben we een omega-6 overschot. Een teveel aan omega-6 kan ontstekingen veroorzaken.

Opiïde peptiden

Enkele onderdelen van de gluten kunnen functioneren als opiaatachtige stoffen zoals de glutenexorfinen en gliadorfine. Een opiaat werkt sterk in op de hersenen en heeft een kalmerende werking. De kalmerende werking zou je ook als een versuffing kunnen zien, een minder heldere geest.

Acrylamide

Dit komt vrij bij het verhitten en geeft een heerlijke smaak en geur en zorgt voor een bruine kleur van bijvoorbeeld de korst van het brood. Ook wanneer je andere voedingsmiddelen verhit, ontstaat er een bruine kleur en een lekkere geur zoals bij het opbakken van pijnboompitten. Acrylamides zijn bewezen kankerverwekkend.

Hulpstoffen

Brood is zeer rijk aan hulpstoffen om de consistentie en houdbaarheid te verbeteren. Daarnaast heb ik al diverse keren waargenomen dat brood in de supermarkt vaak bloem als basis heeft en er vervolgens gebrande suiker wordt toegevoegd om het brood bruin te kleuren. Niet bevorderlijk voor de gezondheid.

Lekkende darm

Doordat alle hierboven genoemde stoffen de darmen belasten, kunnen deze verzwakt raken en kan de darm poreus worden en verkeerde voedingsstoffen doorlaten. We spreken dan van een lekkende darm. Een lekkende darm uit zich onder andere in huidklachten en een verminderde hersenwerking.

Wat zijn de alternatieven?

Kiembrood

Als tarwe is gekiemd, dan bevat het nauwelijks nog gluten. Het risico op een lekkende darm is daardoor verkleind, maar nog steeds blijven het koolhydraten, dus is mijn advies om dit met mate te nemen, afhankelijk van hoe je lichaam erop reageert.

Spelt/Rogge

Het beste is om te kiezen voor oergranen omdat deze niet gekruist zijn en minder schadelijke eiwitten bevatten die de darmwand kunnen beschadigen. Speltbrood of roggebrood zijn dan prima alternatieven. Wel wat duurder.

Glutenvrije granen

Er zijn ook alternatieven voor graan zoals rijst, teff, boekweit en mais. Van allen kan brood worden gebakken.

Weken

Wanneer je granen een nachtje laat weken en vervolgens het water afgiet, heb je niet alleen de kooktijd verminderd, maar ook nog eens het fytinezuur geneutraliseerd. Giet het water wel voor de zekerheid af zodat ook het laatste beetje fytinezuur geen onderdeel meer uitmaakt van je maaltijd.

Neem de tijd

Bak je broden op een lage temperatuur voor een langere tijd, zo geef je het brood meer tijd om het fytinezuur te neutraliseren en ontstaan er minder acrylamides.

Groente

Het beste is om te kiezen voor andere voedselbronnen dan granen. Goede vervangers zijn groenten. Het beste is om 's middags warm te eten, omdat je lichaam dan beter overweg kan met vetten en eiwitten. Bovendien verbrand je dan nog je calorieën en dat gebeurt meestal 's avonds niet meer.

Kies zoveel mogelijk voor glutenvrije producten:

- Maïs
- Peulvruchten
- Boekweit
- Quinoa
- Amaranth
- Zilvervliesrijst
- Lijnzaad
- Sesamzaad
- Maanzaad
- Noten
- Aardappels
- Zonnebloempitten
- Groente, fruit en rauwkost
- Gedroogde en gekweekte zuidvruchten
- Fibrex (bietenvezels)
- Fruitvezels

B-vitamines

Veelal zeggen mensen tegen mij dat je brood nodig hebt voor de B-vitamines. In tarwe zitten inderdaad een aantal b-vitamines: b1 (0.13mg), b2(0.11mg), b6(0.08mg) en b11(25ug). Als we deze waarden vergelijken met spinazie(11mg, 20mg, 20mg, 70ug), eieren(0,10 mg, 0,30 mg, 0,12 mg , 40ug) of rijst(0,40, 0,09mg, 0,65 en 36ug), dan zien we dat brood eigenlijk helemaal niet zo rijk is aan b-vitamines. Gezien de nadelen van graan kunnen we beter voor andere voedingsmiddelen kiezen.

Probeer eens wat minder nadruk te leggen op granen in je voedselpatroon, of vermijd tijdelijk het gebruik van graan in z'n geheel en kijk hoe je je hierbij voelt. In mijn geval werd ik stabiel en helderder omdat mijn lichaam niet meer werd belast met stoffen die niet thuishoren in de bloedbaan.

Het omwerken van je voedingsgewoontes is in eerste instantie erg lastig, maar eenmaal in een nieuw ritme gaat het na verloop van tijd vanzelf.

Gepost in [Voeding](#)