

Volkoren

Wat is volkoren?

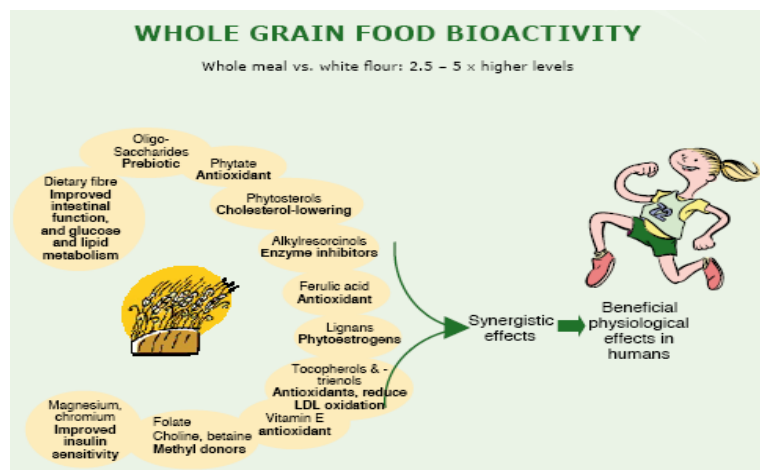
De term volkoren verwijst naar de gehele graankorrel. Volkorenmeel is meel waarin de gehele graankorrel in zijn natuurlijke verhouding is verwerkt. Het is ook wettelijk vastgesteld dat al het meel aanwezig in een volkorenbrood moet bestaan uit volkorenmeel van de betreffende graansoort(en).

Wat zijn granen?

De meest bekende en meest gebruikte graansoort in Nederland is tarwe. Maar bijvoorbeeld ook maïs, rogge, gerst, rijst, spelt, kamut, haver, millet, sorghum en teff behoren tot de granen.

Waar is het goed voor?

Zoals uitgelegd in "Basisuitleg voedingsvezel" is de buitenkant van de graankorrel rijk aan voedingsvezel. Maar de buitenste lagen van de graankorrel bevat meer dan alleen voedingsvezel; deze bevat ook een hoger gehalte aan belangrijke vitamines en mineralen zoals B-vitamines, vitamine E en ijzer. Daarnaast zitten er in de graankorrel nog zogenaamde "bioactieve" stoffen waarvan we weten dat ze goed zijn voor onze gezondheid. Wat volkoren bijzonder maakt is dat al deze voedingsstoffen samenwerken bij de preventie van hart- en vaatziekten, diabetes en sommige vormen van kanker. Voedingsvezel als onderdeel van een volkoren graan heeft dus hulp van andere goede stoffen in de graankorrel waardoor het gezondheidseffect sterker is dan van de voedingsvezel alleen.



Hoeveel heb je nodig?

In Nederland zijn geen aanbevelingen voor de exacte hoeveelheid volkoren graan die je zou moeten eten. Wel zijn er aanbevelingen voor de hoeveelheid voedingsvezel (30-40gram/dag) en de dagelijkse inname van specifieke vitamines en mineralen. Uiteraard draagt het eten van veel volkorenproducten bij aan een voldoende inname hiervan. Mede daarom geeft het Voedingscentrum het advies om in de categorieën brood, pasta, rijst en andere graanproducten bij voorkeur voor een volkoren variant te kiezen.

Wat is het verschil tussen vezelrijk en volkoren?

Een volkorenbrood is vezelrijk¹, maar een vezelrijk product hoeft geen volkoren graan te bevatten. Voedingsvezel kun je ook uit een andere bron dan graan halen, bijvoorbeeld plantenwortels, en in een product stoppen dat normaliter niet vezelrijk is zoals witbrood of een melkproduct. Je krijgt hiermee dan wel extra voedingsvezel binnen, wat dus goed is, maar niet alle andere voedingsstoffen die volkoren graan levert. Aan de andere kant is volkoren graan niet de enige goede bron van voedingsvezel, vitamines en mineralen. Ook peulvruchten, noten, groenten en fruit zijn belangrijke leveranciers van deze voedingsstoffen.

¹ Een product mag vezelrijk genoemd worden als er tenminste 6 gram voedingsvezel in 100 gram product zit.