



# Meergranen minder vezels

*Is meergranenbrood gezonder dan volkoren? De Gezondgids vergeleek vier broodsoorten van supermarkten en bakkers. De conclusie: een suggestieve naam, een lekker grof uiterlijk en een flink gewicht zeggen niets over het vezelgehalte.*

**T**erwijl de voorlichtingscampagnes tegen overgewicht Nederlanders aansporen om vooral wat minder te eten, zijn er ook producten waarvan we juist een ruimere portie op het menu mogen zetten, zoals brood. Een volwassen Nederlander eet gemiddeld vier boterhammen per dag. Dat is minder dan de vijf tot zeven sneetjes die het Voedingscentrum aanbeveelt aan mensen tussen de 12 en de 50 jaar. Ook ouderen mogen gerust een boterham meer eten: voor mensen tussen de 50 en 70 is vier tot zes sneetjes het advies. Boven de 70 zijn drie tot vier boterhammen genoeg.

Brood is gezond. Het bevat allerlei belangrijke voedingsstoffen, zoals koolhydraten, eiwitten, B-vitamines, mineralen, en misschien wel het belangrijkste: vezels. Vooral volkorenbrood is een rijke bron; tarwebrood bevat minder vezels, en witbrood de minste. Voedingsvezel is heel nuttig. Het zorgt er-

voor dat je darmen goed werken en de stoelgang soepel gaat. Vezels uit volkorengraanproducten lijken bovendien te beschermen tegen hart- en vaatziekten, en er zijn vrij sterke aanwijzingen dat ze eveneens de kans op suikerziekte type 2 verlagen.

De Gezondheidsraad stelde vorig jaar in de 'Richtlijn voor de vezelconsumptie' dat slechts 5 tot 10% van de Nederlanders de optimale hoeveelheid vezels binnenkrijgt. Brood is de belangrijkste bron van vezels in ons voedingspatroon. Vezelrijk brood eten, is dus een gezond idee. Dat betekent: volkorenbrood. Maar zulk brood is te koop in allerlei soorten en maten. Welk volkorenbrood bevat de meeste vezels?

## **Volkorenbrood vergeleken**

Een brood mag niet zomaar volkorenbrood heten. De Warenwet eist dat zo'n brood wordt gemaakt van meel waarbij de hele tarwekor-

rel is gebruikt. Ter vergelijking: tarwebrood bevat slechts een deel van de kiemen en zemelen, en bij witbrood worden de kiemen en zemelen er volledig uitgezeefd.

Grof volkorenbrood ziet er dankzij de grove structuur flink vezelrijk en gezond uit. Maar bevat zo'n brood daadwerkelijk meer vezels dan een fijn volkorenbrood? En hoe zit het met een compact en stevig brood als Allinson-volkoren, of meergranen? Voor een proef op de som kocht de Gezondgids bij acht supermarktketens en vier andere winkels (zoals Hema en de Natuurwinkel) in totaal twintig broden: vijf fijn volkoren, vijf grof volkoren, vijf Allinson en vijf meergranen. We maten vervolgens de vezelgehalten.

Zoals in de tabel is te zien, doen de fijne volkorenbroden niet onder voor hun grove broertjes. Bij de steekproef scoren in beide categorieën drie broden zeer goed en twee goed.

### Zoute broodjes

Nederlanders eten te zout en daar levert brood een forse bijdrage aan. Eén snee bevat ongeveer een halve gram. Keukenzout bevat natrium dat de bloeddruk kan verhogen, met hart- en vaatziekten als mogelijk gevolg. Gemiddeld krijgen we dagelijks zo'n 10 gram zout binnen, terwijl de Gezondheidsraad in haar nieuwe richtlijn maximaal 6 g voorschrijft. Niet omdat dit een optimaal niveau is, maar vooral omdat het een realistische doelstelling is gezien de hoge zoutgehalten in allerlei dagelijkse producten. De Consumentenbond voert actie om fabrikanten het zoutgehalte in hun producten te laten verlagen (zie Gezondgids 80, april 2007).

koren is er iets meer variatie: van 6,3 g in 100 g Grof Volkoren van Jumbo tot 7,8 g in het Pain de Bastille van Albert Heijn.

Ook het Allinson-volkoren doet het prima: bij drie van de vijf broden is het vezelgehalte goed, bij twee zeer goed. Het varieert van 6,2 g per 100 g in het Allinson van Plus tot 7,2 g in de naamgenoot van C1000.

De uitslag bij het meergranenbrood is minder eenduidig. De geteste meergranenbroden van Albert Heijn, Aldi en Super de Boer scoren met respectievelijk 7,1, 7,8 en 8,1 g vezels per 100 g zeer goed. Maar het Oergranen dat we bij C1000 kochten, is met 5,7 g slechts redelijk te noemen, en het meergranenbrood van Lidl scoort met 3,8 g ronduit slecht. Meergranen is dus geen garantie voor meer vezels.

#### Vind de vezel

Zo'n compact Allinson-volkorenbrood voelt heel wat steviger aan dan bijvoorbeeld een luchtig witbrood. Dat roept de vraag op of vezelrijk brood daadwerkelijk zwaarder is dan brood met minder vezels. Met andere woorden: is het een goede truc om brood in de supermarkt op de groenteweegschaal te leggen om zo het zwaarste en dus vezelrijkste brood te vinden?

### Bakkers bekennen kleur

'Hoe bruiner het brood, des te gezonder het is' gaat niet op. Volkorenmeel, en dus volkorenbrood, is lichtbruin. De vele donkerbruine broden in de schappen van de supermarkt en bakker danken hun kleur aan moutextract, een kleurstof. De kleur van het brood zegt niets over het gehalte vezels, zo wees een test van de Gezondgids uit in mei 2006. Donkerbruin brood bleek toen soms nauwelijks meer vezels te bevatten dan witbrood.

De hoeveelheid vezels in de vijf fijne volkorenbroden verschilt maar weinig. Het vezelgehalte loopt uiteen van 6,8 g per 100 g in de broden van Albert Heijn en Bakker Bart tot 7,3 in Hema's Fijn Volkoren. Bij het grof vol-



#### Merk & Soort

Onze richtprijs (€)

Oordeel voedingsvezel<sup>1</sup>

##### • Fijn volkoren

<b>C1000</b> volkorentarwebbrood	0,79	++
<b>Hema</b> fijn volkorenbrood	1,00	++
<b>Natuurwinkel</b> bio gist volkorenbrood	1,60	++
<b>AH</b> ovenheerlijk volkoren	1,75	+
<b>Bakker Bart</b> volkorenbrood	1,70	+

##### • Grof volkoren

<b>AH</b> Pain de Bastille	1,90	++
<b>C1000</b> grof volkorentarwebbrood	0,95	++
<b>Dirk van den Broek</b> grof volkoren	0,99	++
<b>Bakker Bart</b> grof volkorenbrood	1,70	+
<b>Jumbo</b> grof volkorenbrood	0,85	+

##### • Allinson

<b>AH</b> allinson	1,40	++
<b>C1000</b> allinson volkorenbrood	1,40	++
<b>Plus</b> allinson	1,40	+
<b>'t Stoepje</b> allinson	1,10	+
<b>Super de Boer</b> allinson volkoren	1,45	+

##### • Meergranen

<b>AH</b> Pain de Boulogne, donker	1,90	++
<b>Aldi</b> meergranenbrood	0,85	++
<b>Super de Boer</b> zonnevolgranen	1,60	++
<b>C1000</b> Oergranen	1,65	□
<b>Lidl</b> meergranenbrood	1,10	--

<sup>1</sup> ++ = zeer goed, + = goed, □ = redelijk, - = matig, -- = slecht

De Gezondgids woog alle broden uit de test, maar helaas: een duidelijk verband is er niet. Het zwaarste brood kwam van 't Stoepje: een Allinson-volkoren dat 888 g weegt. Het grove volkorenbrood van Albert Heijn, Pain de Bastille, woog 100 gram minder, maar bevat per brood evenveel vezels. Het gewicht zegt dus niets over het vezelgehalte.

Om een vezelrijk brood te vinden, kun je het best afgaan op het etiket. 'Meergranen' zegt niet veel: het vezelrijkste brood uit onze test was een meergranenbrood, maar het brood met de minste vezels ook. Vermeldt het etiket dat het om een volkorenbrood gaat, dan kun je ervan uitgaan dat je een vezelrijk brood in handen hebt. In tegenstelling tot meergranenbrood moet volkorenbrood namelijk aan wettelijke eisen voldoen die een vezelrijk product garanderen. Het type volkorenbrood lijkt weinig uit te maken. ●