

Volkorenbrood is een gezond voedingsmiddel?

Granen en graanproducten zijn rijk aan allerlei gezonde voedingsstoffen en hebben een grote invloed op de volksgezondheid. Vanwege deze gunstige effecten adviseren verschillende voedings- en gezondheidsinstanties, nationaal en internationaal, dagelijks enkele porties volkoren graanproducten te consumeren. Een regelmatige consumptie van volkoren granen gaat samen met een aanzienlijk verminderd risico op chronische ziekten, waaronder type 2 diabetes, hart- en vaatziekten en darmziekten. De Nederlandse Gezondheidsraad geeft in haar 'Richtlijnen Goede Voeding 2006' en haar 'Richtlijn voor de vezelconsumptie' het advies om ter voorkóming van voedinggerelateerde chronische ziekten de totale voeding centraal te stellen en niet de afzonderlijke voedingsmiddelen of de bestanddelen daarvan. Dit is reden om een aantal kwalitatieve aanbevelingen te geven. Eén daarvan is; "gebruik dagelijks ruim groente, fruit en volkoren graanproducten". Deze aanbevelingen worden door vele nationale en internationale voedingswetenschappers ondersteund.

Is tarwe plotseling ongezond?

Recent zijn er een aantal populaire boeken verschenen zoals oa. "Broodbuik" de Nederlandse vertaling van het Amerikaanse "wheat belly" en het populaire Nederlandstalige boek "de Voedselzandloper". Kenmerkend voor deze boeken is dat zij een uitgebreide uitleg geven van wat er allemaal mis zou zijn met onze dagelijkse voeding en onze gezondheid. Zo wordt er o.a. vermeld dat de tarwe die wij nu consumeren genetisch gemanipuleerd is waardoor het een ander soort gluten (een tarwe-eiwit) bevat dan in het verleden het geval was. Dit gluten zou onze darmen aantasten en verslavend werken. Tarweconsumptie wordt daardoor als oorzaak van het ontstaan van obesitas, diabetes, alzheimer, ADHD en tal van auto-immuun ziekten genoemd. Door deze publicaties en de daaruit resulterende berichtenstroom in de dagelijkse "social media" raakt de consument in verwarring m.b.t. de veiligheid en de kwaliteit van de dagelijkse voeding, zich thans uitend in een afgenomen broodconsumptie in Nederland (bericht NRC, Nov 13). Afgezien van de wetenschappelijke onjuistheid van bovengenoemde uitlatingen over mogelijke "schadelijke" effecten signaleert de Nederlandse Academie van Voedingwetenschappen (NAV) een belangrijk ander gezondheidsrisico. Tarwe en volkoren producten zijn een zeer belangrijke bron van voedingsvezels, b-vitamines en mineralen, maar zijn daarnaast ook verantwoordelijk voor het een groot deel van de jodium inname. Bakkerszout wat wordt toegevoegd aan brood is namelijk gejodeerd.

Zijn alle uitlatingen omtrent tarwe en ongezondheid dan onzin?

Het is bekend dat ongeveer 1 % van de bevolking een genetische aanleg om t.g.v. het consumeren van granen (tarwe, rogge, gerst, spelt) die het eiwit gliadine (uit gluten) bevatten de darmziekte coeliakie te ontwikkelen. Dit is een aandoening die overgaat wanneer men op een gluten vrij dieet overgaat. Daarnaast is er een groep patiënten met darmproblemen die worden "samengevat" onder de noemer "prikkelbaar darm syndroom". Wanneer deze personen een tarwenvrij dieet gaan volgen blijkt bij ongeveer 30% daarvan de klachten te verminderen. De oorzaken van prikkelbaar darm syndroom blijken echter zeer complex te zijn en er bestaat geen enkele zekerheid dat dit enkel is toe te schrijven aan een overgevoeligheid voor tarwe (dan wel specifieke componenten daarvan). Uit de thans beschikbare gegevens volgt dat naast de 1% patiënten met coeliakie mogelijk 6-8% van de personen met een vorm van glutengevoeligheid, baat zou kunnen hebben van het verminderen van de gluten/tarwe consumptie. Er is geen enkele reden om de consumptie van tarwe en

andere volkoren producten in het algemeen te ontraden.

De Nederlandse Academie van Voedingwetenschappen schaart zich derhalve achter de adviezen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) om dagelijks ruim groente, fruit en volkoren graanproducten in onze voeding op te nemen. De NAV is opgericht in 2003 als een platform van wetenschappelijk opgeleide voedingskundigen in Nederland, en heeft als hoogste doel de kwaliteit van de toegepaste en fundamentele voedingswetenschappen waarborgen en waar nodig verbeteren. Kijk voor meer informatie over de NAV op de website www.voedingsacademie.nl.

Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met

Prof Fred Brouns

Tel: +31 (0)433881468

Email: fred.brouns@maastrichtuniversity.nl