

het boek 'Broodbuik'

Meer informatie?

Voor klanten:
www.brood.net
0317 – 47 12 22
brood@nbc.nl

Voor uzelf:
www.nbc.nl (via Mijn NBC)
0317 – 47 12 12
kennis@nbc.nl

Fabels
& Feiten



het boek 'Broodbuik'

Fabels
& Feiten



Niet voor klanten!

Niet voor klanten!

Niet voor klanten!



Kennis- en adviescentrum
voor de bakkerij



Kennis- en adviescentrum
voor de bakkerij



Kennis- en adviescentrum
voor de bakkerij

KERNBOODSCHAP:

Het boek 'Broodbuik', over hoe ongezond tarweproducten zijn, is onzorgvuldig en onjuist. Tarwe is juist goed voor je gezondheid: het bevat veel vezels, vitamines en mineralen. Dat vinden ook talloze Amerikaanse en Nederlandse voedingswetenschappers.

FABELS: tarwe veroorzaakt ziekten

Het boek beweert dat alle tarweproducten:

- **overgewicht veroorzaken:**
Wetenschappelijk bewijs ontbreekt. Mensen die vaker volkoren eten zijn vaak juist slanker.
- **diabetes, gewrichtsklachten en huidproblemen veroorzaken:**
Deze aandoeningen komen voor bij overgewicht. Afvallen met welk dieet dan ook vermindert het risico hierop. Graanproducten kunnen daar juist bij helpen (zie STEUN).
- **darmproblemen veroorzaken:**
Voor 90-95% van de bevolking zijn de vezels in tarwe, vooral in volkoren, juist goed voor de stoelgang.
- **de bloedsuikerspiegel laten stijgen:**
Die wordt met name beïnvloed door je totale eetpatroon. Volkorenbrood heeft ook geen hogere Glycemische Index dan suiker, zoals het boek beweert.
- **autisme, ADHD en schizofrenie veroorzaken:**
Wetenschappelijk bewijs hiervoor ontbreekt.
- **genetisch gemanipuleerd zijn:**
Onjuist, broodtarwe is ontstaan door natuurlijke kruising tussen soorten.
- **opiaten bevatten en verslavend zijn:**
Onjuist, tarwe bevat geen opiaten en is ook niet verslavend.

FEITEN: tarwe is goed voor je

Tarwe bevat belangrijke voedingsstoffen, zoals:

- **koolhydraten:** Die geven de broodnodige energie.
- **eiwitten:** Als bouwstof voor onze lichaamscellen.
- **vezels:** Die zorgen voor een goede darmwerking en een betere stoelgang.
- **vitamines, mineralen en 'bio-actieve' stoffen:** bijvoorbeeld B-vitamines, ijzer en zink, nodig voor de groei en het functioneren van ons lichaam.

overgevoeligheid voor tarwe

- Ca. 5-10% van de bevolking heeft coeliakie (gluten-intolerantie), glutenallergie of -overgevoeligheid.
- Alleen zij hebben baat bij het vermijden van tarwe en andere graansoorten met gluten (o.a. spelt, gerst en rogge). Dit voorkomt bij hen allergische reacties en darmklachten.
- Voor deze groep is glutenvrij brood verkrijgbaar.

STEUN van voedingswetenschappers

- **Voedingscentrum**
"Graanproducten helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer. Het mijden van graanproducten kan op termijn leiden tot een tekort aan belangrijke voedingsstoffen."
- **Gezondheidsraad (Richtlijn Vezelconsumptie 2006)**
"Vezelrijke voeding is van belang voor het voorkómen van overgewicht. Volkoren graanproducten zijn daarbij een belangrijke bron van vezels."
- **Prof. dr. F. Brouns, hoogleraar Health Food Innovation, Universiteit Maastricht**
"Broodbuik staat vol met feitelijke onjuistheden. Ik ken geen enkele wetenschappelijke studie die aantoonst dat volkoren tarweconsumptie bijdraagt tot overgewicht. Integendeel: het draagt bij tot betere gewichtsregulatie en tot risicovermindering voor diabetes en hart- en vaatziekten."
- **Drs. J.W. Van der Kamp, TNO Food en Nutrition**
"Tarwe, met name de hele graankorrel, is een belangrijke bron van goede voedingsstoffen en past daarom prima in een gezond voedingspatroon. Steeds meer onderzoek toont aan dat volkoren graanproducten duidelijk bijdragen aan de gezondheid van mensen."

Over het boek:

'Broodbuik' is de Nederlandse vertaling van de Amerikaanse bestseller 'Wheat Belly' (letterlijk: Tarwebuik) van de cardioloog Dr. William Davis (géén voedingskundige). Deze vertaling verschijnt op 1 juli 2013.