

Graanonderzoek kraakt anti-tarwetrend

Gezond eten

Groot onderzoek toont aan dat volkoren granen - in weerwil van de laatste diëtmode - juist goed zijn voor het hart.

Door onze redactie wetenschap

AMSTERDAM. Volkoren tarwe, rogge en haver zijn gezond voor het hart. Hoe meer je er van eet, hoe minder hartziekten je krijgt en hoe kleiner je kans aan hart- en vaatziekten te overlijden. Dat vonden Amerikaanse onderzoekers die bijhielden wat 120.000 mannen en vrouwen tussen 1984 en 2010 aten, waar ze ziek van werden en waar ze aan overleden.

Dit gezonde nieuws over graan is een klap voor de anti-tarwe- en anti-zetmeeltrend die de afgelopen jaren de diëtmode in Nederland over-

heerste. Toch is dit niet het eerste onderzoek naar de gezondheid van volkorengranen. Het is wel een groot en zorgvuldig onderzoek.

Iedere dikke volkoren boterham méér per dag, en dan iets minder van wat anders, verlaagt de kans om spoedig te sterven met 5 procent, schrijven de Harvard-onderzoekers in hun gisteren uitgekomen artikel in het medisch-wetenschappelijke tijdschrift *JAMA Internal Medicine*.

Met een wat andere rekenmethode vonden de onderzoekers dat vervangen van een dagelijkse portie rood vlees door een portie volkoren granen de sterfte in de komende jaren zelfs met 20 procent laat dalen. Wie uitgezeefde meelproducten laat staan en in plaats daarvan volkoren neemt, reduceert zijn doodskans met 8 procent.

Op kanker hebben de volkoren granen geen invloed. In dit onderzoek is in ieder geval niet méér kanker gevon-



DIEETMODE

Geen granen of zetmeel

De grote diëtmode in Nederland is al twee jaar: geen granen, geen zetmeel. Inspirator is de Belgische arts Kris Verburgh die in zijn boek *De Voedselzandloper* schrijft: „Ze worden nog maar een paar duizend jaar genuttigd. In de 180.000 jaar ervoor moest de mens het zonder brood, aardappelen, rijst en pasta doen. [...] Onze lichamen zijn evolutionair gebouwd om het zonder deze 'hedendaagse' zetmeelproducten te doen.” Het boek stond ruim twee jaar in de top-60 en zakte daar in oktober uit.

den bij de mensen die veel volkorenproducten aten. In eerder onderzoek is wel aangetoond dat de kans op darmkanker iets afneemt door volkorenproducten. Het idee is dat dat komt door het hoge vezelgehalte van volkorengranen. Maar op andere kankersoorten hebben tarwe, haver en rogge kennelijk geen invloed. Tenminste, niet als alléén naar volkorenproducten wordt gekeken.

De meeste mensen die veel graan eten, bewegen namelijk ook meer dan de wittebroodeters, of de mensen die helemaal geen brood eten. En meestal eten de volkoreneters ook meer groente. In die combinatie krijgen volkoreneters wel wat minder kanker, maar als de onderzoekers corrigeren voor de gezondheidseffecten van die andere leefgewoonten blijkt dat veel van die leefstijlfactoren een beetje tegen kanker beschermen, maar volkorenproducten niet.

Dat is anders met de volkoren bescherming tegen hartziekten, schrijven de Harvard-onderzoekers. Bij het 'wegrekenen' van de invloed van andere gezonde leefstijlen bleef het gezonde effect van volkoren graan steeds aanwezig. En ook bij mensen die een verder ongezonde leefstijl combineerden met een flinke consumptie van volkoren graan was het lijden en sterven aan hartziekten wat lager dan onder vergelijkbare niet-volkoreneters.

Voor het onderzoek zijn de gegevens gebruikt van de inmiddels beroemde Nurses' Health Study en de Health Professionals Follow-Up Study. De deelnemers waren 30 tot 87 jaar oud toen die onderzoeken rond 1980 begonnen. Hun werd om de twee tot vier jaar gevraagd wat ze aten, hoe ze leefden en welke ziekten ze hadden gekregen. Inmiddels is bijna een kwart van de deelnemers overleden.