

Brood is gewoon gezond



Er is veel discussie over brood. De aandacht in de media leidt tot veel onduidelijkheid. De bakkerijbranche heeft de antwoorden op enkele veel gestelde vragen over brood op een rij gezet.

Brood is gewoon gezond

Een korte toelichting op enkele veel gestelde vragen over brood

1) Waarom is brood belangrijk voor de gezondheid?

Brood bevat een groot aandeel graanbestanddelen, welke helpen om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals:

- Koolhydraten: belangrijke energiebron
- Eiwitten: bouwstof voor onze lichaamscellen
- Vezels: voor een goede darmwerking en een soepele stoelgang
- Vitamines en mineralen: bijv. B-vitamines, ijzer en zink, nodig voor de groei en het functioneren van ons lichaam

Het mijden van brood kan op termijn leiden tot een tekort aan belangrijke voedingsstoffen.

2) Wat is de relatie tussen brood en suikers?

Brood bevat koolhydraten, welke voornamelijk afkomstig zijn van zetmeel en zijn opgebouwd uit een of meerdere bouwstenen, zogenaamde suikermoleculen.

- **Zetmeel:** een keten van meerdere suikermoleculen welke door enzymen in de darm in stukjes moet worden geknipt voordat deze kan worden opgenomen. Dit is een belangrijke energiebron voor het lichaam.

Naast koolhydraten bevat brood ook andere essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels.

- **Voedingsvezels:** kunnen niet verteerd worden door de dunne darm en leveren geen voedingsstoffen aan het lichaam. Vezels zijn erg belangrijk voor het functioneren van de darmen. Vezels hebben, afhankelijk van het type vezel, verschillende functies in het lichaam. Graanproducten bevatten andere voedingsvezels dan groente en fruit.

Brood	Koolhydraten (g/100g)	Voedings- vezel (g/100g)	Vitamines (mg/100g)				Mineralen (mg/100g)	
			B1	B2	B3	B6	IJzer	Zink
Wit obv water	47,8	2,5	0,06	0,04	0,9	0,032	0,8	0,60
Bruin	42,9	5,0	0,08	0,06	1,2	0,072	1,4	1,00
Volkoren fijn	39,3	6,6	0,10	0,06	1,6	0,098	2,0	1,44
Meergranen obv bloem	40,4	5,4	0,11	0,07	1,6	0,094	1,7	1,18

3) Is brood een dikmaker?

Nee, brood is geen dikmaker: overgewicht is voornamelijk het gevolg van een te hoge energie-inname in vergelijking met het energieverbruik, onafhankelijk van welk voedingsmiddel de energie levert. In een evenwichtig voedingspatroon vormt brood een gezonde en belangrijke energieleverancier. Doordat brood essentiële voedingsstoffen bevat kan het vervangen van brood op termijn leiden tot een tekort aan bijvoorbeeld vitamines en mineralen.

4) Wat is voedselovergevoeligheid?

Bij voedselovergevoeligheid kan onderscheid gemaakt worden tussen voedselallergie en voedselintolerantie:

- **Voedselallergie:** Hierbij maakt het afweersysteem specifieke antistoffen aan tegen bepaalde eiwitten die in de voeding voorkomen. Een allergische reactie vindt vrijwel direct na consumptie van het betreffende voedingsmiddel plaats.
- **Voedselintolerantie:** Hierbij is het afweersysteem niet betrokken. De hoeveelheid van een product die klachten veroorzaakt, ligt over het algemeen hoger dan bij mensen met een voedselallergie.

5) Wat zijn gluten?

Gluten zijn eiwitbestanddelen die voorkomen in bepaalde graansoorten, namelijk in tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en in mindere mate in haver. Deze eiwitten spelen een belangrijke rol bij de bereiding van brood.

Gluten worden door het overgrote deel van de mensen makkelijk verteerd. Ongeveer 1% van de Westerse bevolking lijdt aan coeliakie of glutenintolerantie, voor hen is het noodzakelijk om glutenbevattende granen te vermijden. Gezien de grote impact van het volgen van een glutenvrij dieet is professionele begeleiding essentieel om voedingstekorten te voorkomen.

6) Wat is de relatie tussen voedselovergevoeligheid en tarwe/gluten?

	Allergie	Intolerantie
Tarwe	<ul style="list-style-type: none"> • geen tarwe, spelt en kamut • wel andere graansoorten 	<ul style="list-style-type: none"> • geen tarwe • waarschijnlijk wel spelt, kamut • wel andere graansoorten
Gluten	<ul style="list-style-type: none"> • geen glutenbevattende granen (tarwe, gerst, haver, rogge, spelt, kamut) 	<ul style="list-style-type: none"> • geen glutenbevattende granen (tarwe, gerst, haver, rogge, spelt, kamut)

Let op: informeer altijd bij mensen die aangeven een tarweallergie te hebben welke graansoorten ze wel kunnen verdragen.

7) Is speltbrood geschikt voor mensen met een voedselovergevoeligheid?

Speltbrood is niet geschikt voor mensen met een allergie voor tarwe of gluten, of een glutenintolerantie. Iemand met tarwe-intolerantie kan speltbrood waarschijnlijk wel goed verdragen, omdat hierbij het afweersysteem niet betrokken is.

Let op: omdat in reguliere bakkerijen de kans groot is op kruisbesmetting met tarwe of glutenbevattende grondstoffen, is het belangrijk de klant hiervan op de hoogte te brengen.

Tot slot: eet lekker, gevarieerd, niet te veel en gezond!