



Moeten wij de inname van granen limiteren?

Brood, pasta, muesli, koek, gebak..... graanproducten vallen niet weg te denken uit het westerse dieet en deze voedingsgroep staat dan ook in de basis van de voedingspiramide van de klassieke dieetleer. Toch menen sommige voedingsexperten dat granen helemaal geen basisvoedsel zijn voor de mens en zelfs best vermeden worden. Meer gematigd en ook veel meer haalbaar voor de gemiddelde consument, is de houding om enkel ongeraffineerde, vezelrijke of 'volkoren' graanproducten te gebruiken en daarbij het accent te leggen op de oervormen van tarwe en op glutenvrije granen. Enkele argumenten op een rij.

Paleodiet

Een voedingswijze die vooral in academische kringen aan een opmars bezig is, is het "paleolithische dieet", kortweg ook paleodiet genoemd. De aanhangers hiervan stellen dat de mens nog maar sinds 10.000 jaar landbouw met granenteelt beoefent en dat zijn DNA (nog) niet aan het gebruik van granen is aangepast. Volgens dit dieet is het genoom van de mens nog volledig afgesteld op het dieet van een "jager-verzamelaar", waardoor voor hem ideale voedingsmiddelen behoren: fruit, groenten, paddenstoelen, noten, vis en ander zeevoedsel, eieren, gevogelte en vlees van met gras en kruiden gevoede landdieren. Merk op dat het paleodiet naast graanproducten ook geen zuivel bevat, noch suiker, noch verwerkte vleeswaren of enig andere verwerkte en geraffineerde voedingsmiddelen. Het paleodiet zou trouwens veel beter dan het klassieke westerse dieet de voedingsstoffen aanvoeren, waaraan de moderne mens zo vaak een gebrek vertoont: jodium, vitamine D, zink, selenium en omega-3-vetzuren. Ook zeer interessant is het feit dat dergelijke voeding een geringe impact heeft op de bloedsuikerspiegel: in dit dieet zitten geen voedingsmiddelen met een hoge glycemische index of -lading, wat onder meer in de preventie en aanpak van diabetes, overgewicht, verhoogde cholesterol- en triglyceridenwaarden, hart- en vaatziekten en sommige kankers zijn bewezen nut heeft.

Hoge glycemische index

Graanproducten - zelfs volkoren granen onder de vorm van brood en gebak - hebben inderdaad een vrij hoge glycemische index. Dat wil zeggen dat na het eten ervan de bloedsuikerspiegel vrij snel de hoogte ingaat. Granen bestaan weliswaar uit "complexe" of langketenige koolhydraten, maar die worden zo geconcentreerd aangeboden en doorgaans dermate snel gesplitst, dat de glucosespiegel in het bloed vaak al te snel gaat stijgen. Zelfs bij volkoren graanproducten zoals volkorenbrood en volle rijst, die in vergelijking met de

geraffineerde granen nog vezels bevatten, is dit het geval als er aanzienlijke porties worden genuttigd. Niet alleen is dit minder goed nieuws voor mensen met (pre)diabetes, ook tegen overgewicht is dat niet goed: hoge bloedsuikerspiegels prikkelen de pancreas tot aanmaak van veel insuline, en deze insulinepieken... bevorderen de opslag van glucose onder de vorm van vetten. In het boek "De voedselzandloper" zet auteur Dr Chris Verburgh wel de deur open voor havervlokken. Deze zijn uitzonderlijk rijk aan "oplosbare" vezels, die de opname van koolhydraten in de darm vertragen en zorgen voor een vlakke glucosecurve in het bloed.

Minder antioxidanten en fytonutriënten

Waar ook niet naast kan gekeken worden, is het feit dat granen in vergelijking met die andere belangrijke koolhydratenbronnen (groenten en fruit), een heel stuk minder gezondheidsbevorderende stoffen bevat. Als gelijke hoeveelheden koolhydraten worden ingenomen onder de vorm van groenten en fruit of onder de vorm van koolhydraten, dan zullen in het eerste geval veel meer antioxidanten en fytonutriënten (nuttige stoffen van plantaardige oorsprong aangeboden worden): vitamine C, anthocyanen, quercetine, catechines, lycopeen, luteïne, zeaxanthine....

Geraffineerd: uit den boze!

Waarover zeker geen twijfel kan bestaan, is het feit dat de geraffineerde, van vezel en kiem ontdane granen, best helemaal worden gelaten! Deze witmeelproducten worden nochtans massaal door de westerse mens genuttigd onder de vorm van wit brood, gewoon "bruin" brood, witte rijst, witte pasta's, pizza, lasagne, baguettes, gepofte granen, koekjes, muffins, donuts en veel ander gebak. Door het verlies van de vezels, van de kiem en van het buitenste eiwitlaagje dragen geraffineerde granen dan ook sneller bij tot: → tandbederf of cariës, want granenvezels helpen het gebit te reinigen



- spijsverteringsstoornissen, want vezels verplichten ons meer te kauwen, wat via ons zenuwstelsel zorgt voor een betere afscheiding van spijsverteringssappen
- brandend maagzuur, maagwandontsteking en maagzweren, want vezels helpen overmatig maagzuur te “bufferen”
- overeten en dus overgewicht, want vezels binden veel vocht en zorgen door een volumetoename voor een sneller en langduriger verzadigingsgevoel
- diabetes type 2, want vezels houden koolhydraten langer “vast”, met trager de vrijstellen van glucose en oplopen van de bloedsuikerspiegel
- een verhoogde cholesterolspiegel, want vooral oplosbare granen-vezels absorberen cholesterol in de darm en voeren deze af via de stoelgang
- darmkanker, want vezels helpen de darm ontgiften van toxische en carcinogene (kankerverwekkende) stoffen
- een verstoorde darmflora, want vezels bevorderen de groei van een goede darmflora met minder kans op winderigheid, diarree, constipatie, voedingsintoleranties, zwakke weerstand...
- constipatie en harde stoelgang, want vezels vergroten het volume van de darminhoud door water te absorberen en prikkelen op een mechanische manier de darmperistaltiek
- aambeien en divertikels (abnormale darmuitstulpingen), want vezels verlagen de druk in de dikke darm

Bovendien zorgt het raffineren van granen er ook voor dat een aantal waardevolle nutriënten van het volle graan verloren gaan:

- mineralen: vooral magnesium, zink, calcium en ijzer
- belangrijke vitamines: vooral vitamine E, vitamines B1, B2 en B6, vitamine A
- essentiële vetzuren: vooral het omega-6-vetzuur linolzuur
- plantaardig eiwit

Over gluten en coeliakie

Een aantal granen, meer bepaald tarwe, rogge, gerst, kamut en spelt, bevatten gluten. Deze eiwitcomponent, die aan graan zijn kleefeigenschappen verleent en het bakken van samenhangend brood mogelijk maakt, wordt niet door iedereen even goed verdragen. Om te beginnen bestaat er een erfelijke darmaandoening, “coeliakie” of glutenvrijgevoelige enteropathie, waarbij de darmcellen allergisch reageren op een component van gluten, het gliadine. Van zodra men als kind glutenvrijhoudende granen begint te eten (papjes, brood, koek), dan worden de voor de spijsvertering zo belangrijke darmvlokken in de dunne darm aangetast, waardoor ze afvlakken en glad worden. Vooral klachten zoals diarree, vette en stinkende ontlasting, onvoldoende bijkomen in gewicht, opgezette buik, braken, gebrekkige eetlust en prikkelbaarheid nopen dan tot verder onderzoek. Als de diagnose coeliakie is gesteld (bepalen van antistoffen in het bloed en/of biopsie van dunne darmweefsel), dan moet levenslang glutenvrij gegeten! Nu is de laatste jaren gebleken dat niet bij iedereen met coeliakie op kinderleeftijd de diagnose wordt gesteld. Mildere vormen van coeliakie worden soms pas tijdens de adolescentie of op volwassen leeftijd gediagnosticeerd, als men een achterliggende oorzaak zoekt van onder meer te lang uitblijvende puberteit, onvruchtbaarheid, ondergewicht, onvoldoende lengtegroei, snel optredende osteoporose, vermoeidheid, bloedarmoede...

Glutenintolerantie

Zonder dat de diagnose van coeliakie kan worden gesteld, zijn er ook vrij veel mensen die - vaak zonder het zelf te weten - niet zo goed gluten verdragen: men spreekt dan van een “glutenintolerantie”. Deze intolerantie vermindert ook de integriteit van het darmslijmvlies (met onder meer een “lekkende darm”) en legt een druk op het immuunsysteem. Een hele waaier van klachten kunnen dan na glutenvrijhoudende maaltijden optreden: vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, hoofdpijn, maagpijn, opgeblazen gevoel, diarree, constipatie, gevoelsverlies en tintelingen. Van glutenintolerantie wordt ook aangenomen dat het een mederol kan spelen in aandoeningen als chronische slijmvlies-aandoeningen (vb. sinusitis...), eczema, gewrichtsaandoeningen, ADHD, depressiviteit, premenstrueel syndroom, onvruchtbaarheid, bloedarmoede, snel optredende osteoporose en cariës, schizofrenie, ziekte van Parkinson en multiple sclerose. Er bestaan onder meer bloed- en speekseltests om glutenintolerantie op te sporen en ook via kinesologisch onderzoek claimen sommige gezondheidswerkers glutenintolerantie te kunnen vaststellen, maar tot op heden bestaan er eigenlijk geen eenduidige, betrouwbare en gevalideerde tests. Daarom loont het vaak de moeite om bij suggestieve klachten een eliminatiedieet te proberen waarbij alle gluten worden gelaten gedurende een maand, te evalueren tot welke verbetering dat eventueel leidt en vervolgens na te gaan wat het herintroduceren van gluten teweegbrengt.

www.veroniquevanmoortel.be
tel. 050-38 07 67
orthomoleculair voedingsadvies
en -supplementen
reiki
bachbloesemtherapie
aura chakra reading healing



Fytinezuur

Ook het feit dat granen in hun zemel fytinezuur bevatten, pleit tegen het overmatig gebruik ervan. Vooral de tarwezemel is rijk aan deze stof die gemakkelijk onoplosbare verbindingen vormt met mineralen zoals calcium, ijzer, zink en magnesium (fytaten), waardoor deze in de darmen dus minder opgenomen worden. Vooral een eenzijdige graanvoeding met veel tarwe kan op die manier leiden tot mineraaltekorten. Op te merken valt dat dit fytinezuur bij het maken van zuurdesembrood of bij het kiemen, onder invloed van het enzym fytase, gesplitst wordt en dus deze negatieve eigenschap verliest.

Gebruik oervormen van tarwe

Volgens sommige bronnen is de tarwe, zoals we deze tegenwoordig terugvinden in duizenden voedingsmiddelen, in niets meer te vergelijken met de tarwe van pakweg 100 jaar geleden. In een zoektocht om een zo groot mogelijke opbrengst per hectare te verkrijgen en om het glutengehalte en het waterabsorberend vermogen te verhogen (om meer samenhangend, luchtig gebak en beter rijzend brood te kunnen maken), heeft men in de loop der jaren tarwe almaar gekruist en veredeld. Dat zou ervoor zorgen dat de huidige tarwe niet alleen een ander soort gluten bevat, maar ook meer gluten en koolhydraten zou bevatten dan vroeger. Daarom wordt er aangeraden om meer te kiezen voor de originele, oervormen van tarwe: de verschillende soorten spelt (vooral echte spelt en eenkoorn) en kamut zouden daarom goede alternatieven zijn voor tarwe. Niet alleen hebben deze oergranen een meer evenwichtige samenstelling van hun eiwit, zij bevatten ook meer eiwit, meer essentiële aminozuren, mineralen, vitamines B en slijmstoffen dan de huidige tarwe. Bijkomend voordeel is dat deze granen - in tegenstelling tot tarwe - bij groei op een geschikte bodem, veel gemakkelijker zonder pesticiden en kunstmatige meststoffen kunnen gekweekt worden. Het is zelfs vaak zo dat men intolerant is voor het gluten van tarwe, maar niet voor dat van spelt of kamut.

Glutenvrije granen

Als er sprake is van coeliakie of als er op een bepaalde manier is aangetoond dat gluten beter uit het voedingspatroon worden ge-

laten, dan hebben we nog voldoende mogelijkheden om te kiezen voor glutenvrije alternatieven. Botanisch gezien zijn de volgende voedingsbronnen niet allemaal echte granen, maar in elk geval glutenvrije zetmeelbronnen:

→ **quinoa**: dit "heilige graan uit de Andes" of "Peruviaanse rijst" wordt door voedingsspecialisten als het interessantste graantje ter wereld beschouwd. Het is licht verteerbaar, bevat compleet eiwit met een zeer goede balans aan essentiële aminozuren en verslaat qua mineralengehalte alle andere graangewassen.

→ **rijst**: vooral volle rijst is een aan te raden en zeer licht verteerbare bron van complexe koolhydraten, die tevens rijk is aan de zenuwsterkende voedingsstoffen magnesium en vitamine B1 en die herstellend werkt op de ingewanden

→ **boekweit**: deze driehoekige vruchtjes bevatten vrij compleet eiwit en worden door hun hoog gehalte aan magnesium en aan het bloedvatversterkende rutine vaak aangeraden als tonicum voor de bloedvaten. Van het glutenvrij meel kunnen gemakkelijk lekkere boekweitpannenkoeken gemaakt worden

→ **giert**: deze ronde korrel met een aangename nootachtige smaak, is een zeer goede bron van silicium of kiezelzuur, waardoor het versterkend werkt op de bindweefsels van haren, nagels, beenderen, slagaderwanden

→ **maïs**: heeft ondersoorten zoals vuursteenmaïs (bron van maïsolie, om maïsmeel of cornflakes van te maken), popcorn (om te poffen), wasmaïs (om het zetmeelachtige maïzena van te maken) en zoete maïs (onvolgroeid, als groente, smaakt naar doperwtjes).

→ **haver**: gekend als zenuwsterkend graan, dat ook rijk is aan oplosbare slijmstoffen, die zorgen voor een trager oplopende en langer aanhoudende, constante bloedsuikerspiegel. Er moet bij coeliakie wel individueel na gegaan worden of deze graansoort wel wordt verdragen.

→ **amaranth**: licht verteerbaar graantje dat door de Azteken werd gebruikt. Is in tegenstelling tot veel granen, rijker aan lysine en methionine.

→ **teff**: dit uit Ethiopië afkomstige, uiterst kleine graantje, bevat wel een soort gluten, maar zonder het voor coeliakie ongunstige gliadine. Is rijker aan lysine dan de meeste granen.