

Zonder tarwe, fytinezuur en gluten ben je gezonder, energischer en slanker



-
-
-
-
-
-
-
-

•

Zonder tarwe, fytinezuur en gluten ben je gezonder, energiever en slanker. En gezonder leven willen we natuurlijk allemaal. Nu is Nederland een echt broodland en hoe kunnen we dat eten zonder deze kwalijke stoffen?

De mensen die [eten volgens het Paleo principe](#), eten wat de oermensen aten. En het lijkt er steeds meer op dat die manier van eten nog het dichtst bij ons ligt. Ons lichaam is nog helemaal niet gewend om al dat moderne, bewerkte, voedsel te verdragen.

Paleo voeding bestaat voor een groot deel uit dierlijke eiwitten en vetten, groente, fruit, eieren, noten en honing. Geen suikers, geen granen, geen brood, geen melk, kaas en geen aardappelen.

Zij mijden dus graanproducten omdat ze veel koolhydraten bevatten, maar ook omdat er gluten in zitten. En **gluten zijn slecht voor iedereen** blijkt uit steeds meer onderzoek. De menselijke spijsvertering, nog steeds in oermens status, weet niet goed raad met het gluteneiwit, en verteert het maar half. Na een maaltijd met granen circuleren er allerlei eiwitten in het lichaam, die ons immuunsysteem herkent als lichaamsvreemde indringers en reageert met ontstekingsreacties.

Het moderne tarwe lijkt nog maar weinig op het oorspronkelijke graan waar ze van afstamt. De voorbije decennia is tarwe eigenlijk een product van genetisch geknutsel van de agrarische sector geworden, dit om de opbrengsten te verhogen en de gevoeligheid voor ziektes en externe invloeden, zoals droogte, te verminderen. Maar er is, zoals gewoonlijk, totaal geen rekening gehouden met hoe wij als mensen er op reageren, en dat is vreemd want wij moeten er toch van leven.

Broodbuik

Een boek 'Broodbuik' van de Amerikaanse cardioloog William Davis is in Amerika een hype en daarbij staat het niet eten van tarwe, en daarmee de gluten en gliadine, centraal. Volgens hem is tarwe, bij veren het meest gegeten graan, een 'superkoolhydraat'. Tarwe verhoogt in sterke mate de bloedsuikerspiegel. En hoe hoger je bloedsuikerspiegel, hoe hoger je insulinegehalte (insuline haalt suiker uit het bloed), hoe meer vet je opslaat.

Koolhydraten zijn dus eigenlijk suikers en daarom dienen deze beperkt gebruikt te worden. De insulinepiek die je krijgt na het eten van koolhydraten zorgt voor een verstoring van je hormoonstelsel. Het is daarom raadzaam om meer energie uit je vetten te halen i.p.v. uit koolhydraten, zoals de oermens dat deed.

Tarwe verstoort je bloedsuikerspiegel meer dan bijvoorbeeld tafelsuiker of sucrose. De gluten het hoofdeiwit van tarwe, maar ook in andere granen zoals kamut, spelt, rogge, gerst of bulgur, zijn verslavend en maken ons dik.” En volgens William is tarwe even ongezond en verslavend als drugs.

Het voedingscentrum is minder positief over Broodbuik en lijkt, ook weer zoals gewoonlijk, een lobby te voeren voor de tarwe-industrie. Oordeel zelf en download de [gratis preview](#) van het Broodbuik Ebook.

Wat is gezond volgens het broodbuikdieet?

Onbeperkt

- Rauwe noten en zaden
- Olie
- Vlees
- Eieren
- Kaas
- Niet-suikerhoudende specerijen (zoals mosterd en salsa)
- Gemalen lijnzaad
- Avocado's
- Olijven,
- Kokosnoot
- Kruiden
- Ongezoete cacao

Beperkt

- Zuivel (behalve kaas)
- Fruit
- Hele maïs (zoals op de kolf)
- Vruchtensap
- Niet-tarwe, niet-gluten granen (zoals quinoa, amarant, en rijst)
- Bonen, erwten en linzen
- Sojaproducten (gefermenteerde sojaproducten voorkeur)

Gluten

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut en daarmee ook in de producten die hiermee gemaakt worden. Zoals brood, crackers, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart.

Wat is glutenvrij

Amaranth, boekweit, cassave, gierst, haver, maïs (ook maïzena en polenta), quinoa, sorghum, teff, tapioca/maniok.

Gliadine

Gliadine heeft niet altijd in tarwe gezeten. Tarwesoorten die nu op de akkers staan, zijn nakomelingen van een soort die 8.000 jaar geleden in Irak is ontwikkeld. In die Irakese

tarweplaat kwamen voor het eerst bepaalde gliadines voor. Gliadines zijn een bestanddeel van gluten en **vallen onder de opiaten**: ze binden zich aan opiaat receptoren in de hersenen en bij heel veel mensen zorgt dit ervoor dat ze extra trek krijgen. Hierdoor eet je waarschijnlijk dagelijks meer dan je nodig hebt.

Fytinezuur

Fytinezuur is een verdedigingsstof in planten die ervoor zorgt dat de zaden niet opgegeten worden. Fytinezuur zit dus niet alleen in brood maar in alle granen, noten, zaden en peulvruchten. Het probleem van *fytinezuur* is dat het zich in de darmen bindt aan vitamines, mineralen en sporenelementen die daardoor niet meer opgenomen kunnen worden.

Je kunt als mens ongeveer tussen de 100 en 400 mg fytinezuur per dag verwerken. En dat is niet echt veel. Fytinezuur in mg per 100 gram: Paranoten 1719 Cacao poeder 1684-1796 Amandelen 1138-1400 Bruine rijst 840-990

fytase. Dit enzym breekt fytinezuur af tot onschadelijke componenten. Het heeft daar wel even de tijd voor nodig. Bijvoorbeeld bij brood dat tegenwoordig als een speer moet rijzen en gebakken wordt is er geen tijd om het fytinezuur af te breken op de natuurlijke wijze door tijdgebrek. Maar bij gezond brood dat langzaam mag rijzen hebben de enzymen de tijd krijgen om het fytinezuur af te breken. En fytase opereert het liefst in een wat zure omgeving zoals bij zuurdesembrood, karnemelk, citroensap of azijn.

Dat fytinezuur de opname van bepaalde stoffen verhindert staat vast. Alleen is de vraag hoeveel het dat doet en of we daar ons echt zorgen om moeten maken, hoe groot zijn de risico's en welke informatie moet je serieus nemen. Tarwe bevat het meeste fytinezuur, betere alternatieven zijn boekweit, teff en speltbrood is ook een optie, omdat spelt 40 procent minder fytinezuur bevat dan tarwe.

Als oermensen hebben we heel regelmatig noten en zaden gegeten MET fytinezuur. Noten zijn voor de meeste mensen beter verteerbaar dan granen omdat onze spijsvertering er beter op aangepast is en noten bevatten geen geen gluten.

De negatieve effecten van fytinezuur kunnen aanzienlijk worden verminderd met behulp van vitamine C. De toevoeging van vitamine C aan de voeding kan het blokkerende effect van fytinezuur op de ijzeropname krachtig tegengaan.

In het algemeen verwijdert het weken van bonen en vervolgens koken ongeveer 50 tot 70% van het fytinezuur. Noten Roosteren verwijdert een aanzienlijk deel van fytinezuur. Roosteren verwijdert 32-68 procent van het fytinezuur in kikkererwten en ongeveer 40 procent van het fytinezuur in granen.

Eet noten apart dan kunnen ze ook de mineralen niet verpesten. Eet niet teveel noten hooguit een handje vol. Het probleem zit er meer in de granen en bonen, waar we veel meer van eten. Wil je een overdaad aan fytinezuur voorkomen is het raadzaam om deze producten te verminderen.

Meer informatie over [Fytinezuur](#)

[Zeer uitgebreide informatie over fytinezuur, in het Engels.](#)

Lekkende darm

Doordat alle hierboven genoemde stoffen de darmen belasten, kunnen deze verzwakt raken en kan de darm poreus worden en verkeerde voedingsstoffen doorlaten. We spreken dan van een lekkende darm. Een lekkende darm uit zich onder andere in huidklachten en een verminderde hersenwerking.

Mijn conclusie over tarwe, fytinezuur en gluten

Mijn ervaring, na alles wat ik gelezen heb de afgelopen tijd ben ik er zelf wel van overtuigd dat gluten zoveel mogelijk vermeden dienen te worden, dit omdat deze de suikerspiegel beïnvloeden en dan maakt een mens ongezond. Wij zijn langzaam op zoek gegaan naar alternatieven onder meer Quinoa en amaranth, zonder gluten en zijn zelf wel tevreden over het resultaat.

Om ook het fytinezuur uit je producten te krijgen moet je ze goed weken of roosteren en sommige daarvan gewoon vermijden en kies bij brood voor langzaam gerezen zuurdesem brood. Ik koop zelf zuurdesem brood op de biologische markt, dat is wel een stuk duurder maar ik eet er minder van en heb er echt een goed gevoel bij als ik het eet.

Zo maak je steeds stapjes richting een gezondere levenswijze. En die bestaat dan vooral uit zelf ondervinden omdat de berichtgeving over het algemeen niet betrouwbaar meer is de [belangen van de voedingsindustrie zijn te groot](#) en die beschermen hun producten en nog belangrijker hun omzet.

Het is niet alleen de voedingsindustrie maar ook de [wetenschap is niet meer objectief en betrouwbaar](#) te noemen. Alles moet tegenwoordig bewijsbaar zijn, mensen durven schijnbaar niet meer op hun eigen bevindingen te vertrouwen maar meer op wetenschappelijk bewijs. En dat is jammer want zelf kun je het beste voelen wat goed voor je is.

Jouw mening telt

Omdat we voor eerlijke nieuwsvoorziening afhankelijk zijn van een klein aantal bronnen moeten we het grootste deel (her) ontdekken door het te ondervinden, zelf proberen en kijken hoe je je daar bij voelt. Daarom is het belangrijk dat we elkaar op de hoogte brengen van onze bevindingen, zodat er meer informatie vrijkomt die ons gezonder en energiever maakt.

Dus laat horen wat jou bevindingen zijn met tarwe, fytinezuur en gluten en laten we ons gezamenlijk sterker maken met eerlijke zelf ondervonden informatie.

Bronnen: [Ergogenics.org](#) [Vandaag.be](#), [Groenevrouw.nl](#)

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding