

Vervangers van tarwe een koolhydraat arm dieet zoals Broodbuik of Paleo



Vervangers van tarwe of een koolhydraat arm dieet zoals Broodbuik of Paleo. Je ziet steeds meer mensen hier iets van proberen, omdat het hip is of omdat er meer achter zit dan dat?!

Tarwe, steeds meer mensen zijn intolerant voor gluten, hebben een tarweallergie of coeliakie. Gluten kunnen je spijsvertering en je darmstelsel verstoren, ze zorgen voor een ongezonde darmflora en halen je hormonenstelsel overhoop.

Volkorenboterham of pasta geven helemaal geen verzadigd gevoel en verteren bovendien heel erg snel waardoor je bloedsuikerspiegel te snel stijgt. Als je twee volkoren boterhammen eet gaat je bloedsuikerspiegel meer omhoog dan wanneer je twee lepels pure suiker snoept.

Tarwe wordt steeds meer een lege huls zonder voedingsstoffen

Tarwe bevat van nature veel voedingsstoffen. Maar om deze op te kunnen nemen moeten ze wel op een bodem groeien die rijk is aan voedingsstoffen. [De grond is uitgeput](#) en wordt gevoed met kunstmatige mest, waardoor er steeds meer een leeg hulsel ontstaat.

Om een steeds hogere productie te halen is het huidige tarwe genetisch gemanipuleerd. Daardoor zitten er meer fytinezuur, zetmeel en gluten in. Bestanddelen waar veel mensen slecht op reageren en waar ons lichaam niet goed tegen kan.

Fytinezuur en gliadine

Tarwe bevat veel [fytinezuur](#). Dit zit in de buitenste laag van het graan en moet het beschermen

tegen vijanden, fytinezuur zit overigens in de meeste zaden, granen en peulvruchten. Fytinezuur irriteert bij mensen de darmwand en veroorzaakt darmklachten. Ook gaat het de opname van mineralen tegen.

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. (bron: [is tarwe vergif](#))

Broodbuik dieet of leefwijze

Samen met tarwe zijn volgens professor William Davis, de grondlegger van



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

het Broodbuikdieet, *haver en gerst*, maar ook *peulvruchten* ongezond. Ze bevatten een hoge dosis *gluten*, jagen je bloedsuikerspiegel de hoogte in en ondermijnen zowel je lichamelijke als je geestelijke gezondheid. Tarwe barst van de koolhydraten en verhoogt je bloedsuikerspiegel sterker dan bijvoorbeeld *suiker* of *sucrose*!

William schrijft dus een koolhydraat arm dieet voor met daarin het elimineren van alle tarwe producten zoals brood, pasta en rijst. En producten zoals fruit, zetmeelrijke groenten, volle granen, peulvruchten, gedroogd fruit, maïs zetmeel en maïsmeel mogen in beperkte mate. (bron: [broodbuik wheat belly](#))

Paleo dieet of leefwijze



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

De goeroe op het gebied van Paleo is toch wel [Michel van Duuren](#), hij heeft het zeg maar groot gemaakt in Nederland en het komt oorspronkelijk uit Amerika.

Paleo is zeg maar het [oervoeding](#), zoals we heel vroeger aten, meer **natuurlijke voeding**. En niet het bewerkte voedsel van nu vol, slechte vetten, suikers en koolhydraten.

Over het algemeen bestaan de maaltijden van het paleo dieet uit vlees / vis, groenten, fruit, noten en zaden. (bron: [paleo](#))

Juiste paleo voeding is:

- Vlees
- Groenten
- Olie / Vetten
 - Kokosolie
 - Olijfolie
 - macadamia olie
 - Avocado olie
- Noten
 - Amandelen
 - Cashewnoten
 - Hazelnoten
 - Pecannoten
 - Pijnboompitten
 - Pompoenzaden
 - Zonnebloempitten
 - Macadamia noten
 - Walnoten
- Fruit

Verkeerde paleo voeding is

- Zuivel
- Frisdrank
- Sapjes
- Peulvruchten
- Granen
- Zoute Voeding
- Groentes met Zetmeel
- Energiedrankjes
- Snoepgoed

Vervangers van tarwe bij een koolhydraat arm dieet

Ok geen tarwe wat bijna overal in verwerkt zit en ook nog eens een koolhydraat arm dieet, kun je dan nog wel iets eten zonder de hele dag honger te hebben? Mijn vriendin levert het bewijs zij heeft een paleodieet gevolgd van een maand en dat is haar zo goed bevallen dat ze er mee verder gaat, alleen eet ze minder vlees dan voorgeschreven.

Maar wat zijn dan betere granen dan tarwe? En wat mag wel van paleo en broodbuik dieet?

Amarant (geen gluten, broodbuik)

Bevat lysine, magnesium, fosfor, kalium en zink. Amarant werkt cholesterolverlagend, glutenvrij en bevat ook squaleen, een stof die ook in gist en olijfolie zit en mogelijk kanker helpt voorkomen.

Gerst

Gerst bevat mangaan, niacine, selenium. Dit graan heeft een lage glycemische waarde, wat betekent dat het de bloedsuikerspiegel niet opjaagt. Het bevat veel tocotrynol, een E-vitamine.

Bruine rijst (broodbuik, geen gluten)

Zilvervlies- of bruine rijst bevat selenium en mangaan. Deze rijst is ook glutenvrij. Een aftreksel van bruine rijst bevat ethylacetaat, een stof die blijkt te beschermen tegen hartkwalen.

Boekweit (paleo, geen gluten, broodbuik)

Boekweit, vroeger vaak gegeten als grutten, is glutenvrij en bevat magnesium, koper en mangaan. Glutenvrij. Is een goede bron van antioxidanten

Bulgur

Bulgur, een vorm van bewerkte tarwe, vormt een van de meest vezelrijke granen. Bulgur bevat meer vezels dan quinoa, boekweit, gierst, haver en maïs. Verder zit er magnesium en mangaan in

Gierst (paleo, geen gluten, broodbuik)

Gierst bevat calcium, vitamine C, magnesium, fosfor, koper en mangaan. Dit graan is glutenvrij en helpt het lichaamsgewicht en glucosepeil stabiel te houden.

Haver

Haver bevat onder andere mangaan. Haver bevat het hoogste gehalte aan onverzadigde vetzuren

Havermout (geen gluten, broodbuik)

Havermout wordt gezien als een superfood en gebruikt bij het ontbijt als pap of in een smoothie. Maar je kunt er ook cupcakes of koekjes mee bakken. Net als boekweit is havermout glutenvrij.

Kamut

Werd gevonden in een Egyptische piramide. De korrels bleken na duizenden jaren nog kiemkrachtig. Kamut bevat zink, thiamine, fosfor, mangaan en selenium. Kamut is rijker aan antioxidanten dan tarwe.

Quinoa (paleo, geen gluten, broodbuik)

Een van de weinige, zo niet het enige graan dat alle negen essentiële aminozuren bevat, die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Tot de werkzame stoffen behoren foliumzuur, magnesium, fosfor en mangaan.

Spelt (broodbuik)

Bevat ijzer, kalium, magnesium en fosfor. Spelt is één van de meest eiwitrijke graansoorten. Spelt bevat maar liefst 10 tot 25 % meer eiwit dan tarwe. Is een oergraan en is erg sterk heeft daarom bijna geen bemesting of pesticiden nodig

Teff (paleo, geen gluten)

Deze Afrikaanse graansoort bevat calcium, vitamine C, magnesium, fosfor, koper en mangaan. Teff bevat complexe langzame koolhydraten en veel calcium en heeft een laag fytiinezuurgehalte

Wilde rijst (paleo, geen gluten, broodbuik)

Bevat ijzer, magnesium, fosfor, koper, mangaan. Eigenlijk geen rijst maar een andere plant. Glutenvrij en twee keer zoveel eiwit als gewone rijst. Bevat lysine, een aminozuur dat je botten gezond houdt, en je cholesterolpeil verlaagt.

Meelsoorten

Amandelmeel (broodbuik, paleo, geen gluten)

Gemalen amandelen zijn goed te gebruiken in gebak als vervanging van tarwebloem. Bevat weinig koolhydraten (2,22%), veel eiwit en veel vet. Is een goede bron van vitamine B2, vitamine E en magnesium

Kokosmeel (broodbuik, paleo, geen gluten)

Kokosmeel is glutenvrij en bevat heel veel vezels (58%, meer dan tarwebran 27%). Daarnaast is het een goede bron van eiwit (Bron: Dr Mercola). Je kunt het gebruiken als vervanging van tarwebloem, al is mijn ervaring dat het deeg er snel droog van wordt. Het liefst dus mengen met een ander meel, of extra eieren of wat kwark toevoegen (recept bananecake met kokosmeel).

Lijnzaad/sesam (broodbuik, paleo)

Lijnzaad en sesam zijn zaden die je goed kunt gebruiken om bijvoorbeeld crackers van te maken (zie dit recept). Lijnzaad bevat veel van het omega 3 vet ALA, dat erg gezond is.

Conclusie

Wij eten als gezin steeds minder tarwe en steeds van de bovengenoemde soorten. Zeker nu mijn vriendin een paleo dieet volgt. Ik denk dat het goed is om veelzijdig te eten en je niet alleen maar op 1 dieet te richten. Ik probeer dingen uit en waar ik me goed bij voel neem ik op op in mijn leefwijze.

Maar het is duidelijk dat we minder of geen bewerkte voeding moeten eten, wat de wetenschappers ook beweren. Gewoon basic gezonde en natuurlijke voeding het liefst van biologische oorsprong. Biologisch is zoals de natuur het bedoelt heeft al het andere is [chemische voeding](#).

Bronnen: [De wereld zonder tarwe](#), [Welke granen zijn het gezondst](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

[4](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[8](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

[2](#)

- -

[Uitprinten](#)

[2](#)

Gezondheid & Voeding