

## Minder vaak ziek en gezonder door volkoren producten



Een groep vooraanstaande voedingswetenschappers, het International Carbohydrate Quality Consortium (ICQC), meldt dat vaker volkoren eten direct samenhangt met een lager sterfterisico, minder kans op type 2 diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas, en mogelijk ook dikke-darm-kanker, dus je wordt gezonder door volkoren producten. Nu nog goede regelgeving zodat een consument weet wanneer iets wel of niet een echt volkorenproduct is, voor brood is dit wettelijk vastgelegd maar voor de overige producten niet die zich wel 'volkoren' noemen, terwijl dat er nauwelijks in zit.

### Wat is volkoren

Brood gemaakt van (volkoren)meel waarin de hele graankorrel is verwerkt, heet volkorenbrood. Bij niet volkoren meel wordt de buitenste laag van de korrel verwijderd. Deze buitenste laag bevat het grootste deel van de vitamines, mineralen en voedingsvezels, daarom is volkorenmeel het meest rijk aan vitamines, mineralen en voedingsvezel. Al het overige, niet volkoren meel, zou je dus, in mijn ogen, leeg kunnen noemen, omdat het bijna geen voedingswaarden meer bevat.

Voor brood is dit in Nederland dus wettelijk vastgesteld en mag het dus volkoren heten als het graan dat in het brood verwerkt is uitsluitend uit volkorengraan en/of -meel bestaat, 100% volkoren dus. Dat geldt dus niet voor volkorenpasta, koek of -ontbijtproducten, deze noemen ze vaak wel volkoren maar zijn dit vaak maar voor een deel. In de praktijk bevatten veel van deze producten ten minste 50% volkorenmeel. Geloof dus geen verpakkingen met mooie afbeeldingen en claims maar lees wat er inzit.

Volkoren is gewoon een marketingterm, het is maar een verkooptrucje. Zoals zo vaak houdt de [voedingsindustrie](#) je voor de gek, gewoon om wat meer geld te kunnen verdienen ten koste van

onze gezondheid. En de regering vindt dat prima want die maakt geen duidelijke regels, zodat wij weten waar we aan toe zijn.

Veel crackers, knäckebröd, beschuit of koekjes bevatten vaak volkoren varianten. Maar vaak bestaan deze producten maar voor een deel uit volkorenmeel. In sommige gevallen is er zelfs helemaal geen volkorenmeel gebruikt. Dus laat je niet voor de gek houden, het woord volkoren op de voorkant van een verpakking zegt uiteindelijk weinig over de inhoud, lees het etiket waarin staat wat er in zit. (1)

## Verschil bruin brood en volkoren brood

Brood is gemaakt van graan. Vaak is dit van tarwe maar het kan ook van spelt, haver, maïs, gerst of rogge gemaakt zijn. Daarin zitten waardevolle voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Het verschil tussen bruinbrood en volkorenbrood ligt in het gebruik van volkorenmeel en/of bloem. Volkorenbrood is voor 100% gemaakt van volkorenmeel, terwijl bruinbrood bestaat uit een combinatie van volkorenmeel en bloem. Meestal is dat in een verhouding van 50/50. Vaak wordt dit brood extra bruin gemaakt met geroosterd mout of gebrande suiker wat acrylamide (bewezen kankerverwekkend) bevat. Dit doen ze omdat mensen vaak denken dat bruiner brood gezonder is, wat dus helemaal niet zo hoeft te zijn. Eigenlijk is het meeste gezonde brood lichtbruin van kleur, ook het volkoren. We worden dus [wederom voor de gek gehouden](#).

- volkorenmeel bevat tot 20 x meer vitamines en mineralen dan bloem.
- van alle graansoorten kun je volkorenbrood maken.
- hoe donkerder het brood, hoe gezonder, is dus niet waar.
- 100 gram volkoren per dag, verlaagt het risico op hartziekten met 25%.
- diabetes type 2, het eten van minimaal 60 gram volkoren op een dag verlaagt de schommelingen in de bloedsuikerspiegel.
- het risico op darmkanker is voor 10% te verminderen met volkoren producten.

## Vezelrijk brood en volkorenbrood

Een volkorenbrood is van nature vezelrijk en bevat meer dan 6 gram vezel per 100 gram product, maar een vezelrijk product bevat niet per definitie volkoren graan. In een vezelrijk brood kunnen namelijk ook vezels uit plantenwortels bevatten, met noemt dit ook wel geïsoleerde voedingsvezels. Vezelrijke producten met geïsoleerde voedingsvezels zijn goed voor je maar de vezels uit volkoren graan bevatten naast vezels ook nog vele andere gezonde stoffen die bioactieve stoffen worden genoemd. Ook peulvruchten, noten, groenten en fruit zijn belangrijke leveranciers van deze voedingsstoffen. Dus wordt je volgens mij gezonder door volkoren producten, dan door met vezels verrijkt brood.

## Complexe en enkelvoudige koolhydraten

Het eten van complexe koolhydraten is voor je lichaam heel iets anders dan het eten van enkelvoudige koolhydraten. Als je gezond wilt leven doe je er verstandig aan om de enkelvoudige koolhydraten zo veel mogelijk te vermijden en/of deze te vervangen door complexe koolhydraten.

---

## Maar wat is het verschil tussen complexe koolhydraten en enkelvoudige koolhydraten.

Een koolhydraat, ook wel suiker genoemd, is behalve een suiker ook een zetmeel en die vormen een belangrijke bron van energie voor je lichaam. Het lichaam kan de suikers die je inneemt omzetten in glucose dat als brandstof dient voor het lichaam. Koolhydraten maken samen met eiwitten en vetten deel uit van je voedingsbehoefte. Je hebt ze alle drie nodig om een gezond en evenwichtig te zijn. Maar er zitten steeds meer koolhydraten in onze voeding die we eigenlijk niet nodig hebben, dat zijn de koolhydraten in de vorm van suikers, ook wel enkelvoudige koolhydraten of witte koolhydraten genoemd.

Deze enkelvoudige koolhydraten dragen eigenlijk niets bij aan onze gezondheid en zorgen er voor dat mensen steeds ongezonder worden doordat onze bloedsuikerspiegel te snel stijgt en dit overdaad aan suikers wordt omgezet in vet, waardoor we sneller dik worden en suikers zijn de aanjager van ontstekingen. Het is opvallend dat eigenlijk alle ongezonde voeding zoals wit brood, witte rijst, cornflakes, koekjes en taartjes uit deze enkelvoudige koolhydraten bestaan

Complexe koolhydraten zijn de koolhydraten in haar natuurlijke vorm, ook wel de langzame koolhydraten genoemd. Deze vindt je in volkoren producten zoals zilvervriesrijst, volkoren pasta, havermout, groente en noten. Deze complexe koolhydraten hebben verzadigende werking, waardoor je echt het gevoel hebt dat je vol zit. Deze worden ook langzaam opgenomen in het bloed waardoor je bloedsuikerspiegel niet (te) snel stijgt. Het is dus belangrijk om op zoek te gaan naar meer complexe koolhydraten en enkelvoudige koolhydraten te laten staan. (2)

## Volkoren producten zelfs beter dan groente en fruit

Vaker volkoren eten zou dus direct samenhangen met een lager sterfterisico, minder kans op diabetes type 1, hart- en vaatziekten, obesitas en mogelijk ook dikke-darm-kanker. Dus wat dat betreft kun je zeggen dat je gezonder wordt door het eten van volkoren producten. Maar recente studies gaan nog een stapje verder door te stellen dat de effecten van volkoren producten voor de gezondheid zelfs sterker lijken dan die van groente en fruit. Misschien wat overdreven, maar ik denk wel dat het verstandig is om zowel volkorenproducten te eten als groenten en fruit.

Granen zijn wereldwijd een van de belangrijkste voedselbronnen. Dit heeft geleid tot veel investeringen en de granen moesten steeds sneller gemaakt en gefabriceerd worden. Dat heeft een kwalijk gevolg het steeds meer op de markt komen van de ongezonde geraffineerde meelproducten die nog maar nauwelijks vezels en voedingsstoffen bevatten. Er is maar 1 oplossing, zoals zo vaak, terug naar de meer natuurlijke producten, terug naar volkoren. (3)

## Conclusie

Minder vaak ziek en gezonder door volkoren producten, dat staat nu wel vast. Verder blijf je mooi op gewicht en krijg je [meer natuurlijke vitamines en mineralen](#) binnen. Je spijsvertering loopt beter en het risico op hartziekten wordt met 25% verlaagd. Steeds meer mensen worden zich bewust van gezonde voeding, voeding die dicht bij de natuur staat en steeds verder weg van de voedingsindustrie en supermarkten.

Kortom genoeg redenen om meer volkoren producten te eten, ik ben me, door het schrijven van

---

dit artikel, hier nog bewuster van geworden en zal zelf daardoor zeker nog vaker voor de volkoren, liefst [biologische](#), variant kiezen en jullie?

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding