

*Sponsored content*

## Hoe meer hoe beter: gezondheidsvoordelen volkoren afhankelijk van hoeveelheid vezels

label: Voedingscommunicatie



**Dat van volkoren en graanvezels bepaalde gezondheidseffecten uitgaan is al langer bekend. Toch levert onderzoek naar de gezondheidseffecten van volkorengranen steeds vernieuwende inzichten. Ook in de boodschap om meer duurzaam en plantaardig te eten hebben volkorengranen een plek. Gelukkig kiezen Nederlanders steeds vaker voor de broodsoort met de meeste voedingsstoffen en laagste milieu-impact: volkoren! En die 'hype' mag best blijven hangen.**

Volkorenbrood wordt gemaakt met volkorenmeel, waarin alle onderdelen van de graankorrel (de meelkern, de kiem en de zemel) in zijn natuurlijke verhouding zijn verwerkt. Volkorenmeel bevat dus alle voedingsstoffen die de graankorrel te bieden heeft.

Eiwitten en koolhydraten worden voornamelijk opgeslagen in de meelkern; vezels en de meeste andere goede voedingsstoffen zitten in de kiem en de zemel. Onder andere mineralen als ijzer, B-vitamines, vitamine E en een waaier aan bioactieve stoffen, zoals flavonoïden, carotenoïden en stoffen met anti-oxidatieve eigenschappen.

## Wetswijziging zorgt voor transparantie

Volkoren = volkoren. Voor volkorenbrood is dat al lang vastgelegd in wetgeving (in tegenstelling tot andere volkorenproducten als pasta en ontbijtgranen). Wijzigingen in het Warenwetbesluit Meel en brood verlangt ook meer duidelijkheid over naamgeving van andere broden, zoals meergranenbrood en desembrood. In de nabije toekomst vind je op ieder brood wit, bruin of volkoren. Dat maakt duidelijk wat de basis is van het meelbestanddeel (bloem, meel of volkorenmeel), ongeacht de kleur van het brood. Wel zo duidelijk voor de consument!

## Lager risico op kanker

Het is al langer bekend dat consumptie van (voldoende) volkoren granen het risico op darmkanker verkleint. De recente meta-analyse van Zhang et al. laat zien dat dit verder gaat dan alleen de (dikke) darm: hoge volkoren consumptie is ook geassocieerd met een lager risico op maag- en slokdarmkanker. **Volkoren mag prominent aanwezig zijn op je bord:** een hoge inname is gunstig voor de gezondheid, evenals het vervuilen van geraffineerde granen voor volkorengranen.



De gezondheidsvoordelen van volkoren zijn deels te wijden aan de hoeveelheid vezels: hoe meer, hoe beter. Inname van 25 gram vezels per dag zorgt voor een goede darmwerking; ze vertragen de maaglediging, versnellen de doorstroming in de dunne darm en verhogen de hoeveelheid ontlasting.

Een nog iets verdere verhoging van de vezelinname – 30 gram vezels per dag of meer – draagt al bij aan een verlaagde kans op chronische ziekten, zoals coronaire hartziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Het effect van graanvezels lijkt daarin zelfs sterker dan van groente en fruit. Bovendien verhoogt een vezelrijk dieet de diversiteit van het darmmicrobioom, leidt tot productie van korte keten vetzuren én voorkomt de ontwikkeling van ongunstige stoffen als gevolg van eiwitfermentatie.

---

**‘Naast het hoge vezelgehalte, draagt ook de combinatie van vitamines, mineralen en andere bioactieve stoffen uit de hele**



# graankorrel bij aan de gunstige effecten van volkorenproducten. De ‘whole grain package’ dus.’

*Linda van Zonsbeek, kennisspecialist voeding & gezondheid.*

---

## Brood zit in de lift

Hoewel de nadruk vaak ligt op graanvezels, draagt brood ook bij aan de inname van onder andere folaat (22%), vitamine B1 (16%), ijzer (22%) en magnesium (21%). Brood levert zelfs 48% van de benodigde jodium; daar zijn ‘slechts’ drie boterhammen voor nodig. Zonder het eten van brood (of door biologisch of zelf gebakken brood te eten) is het zelfs moeilijk om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid jodium te komen.

Gezondheid speelt een steeds belangrijkere rol bij het kopen van brood (2018 – 53,7% | 2019 – 55,9% | 2020 – 58,2%). Positief is dat volkoren de meest gegeten broodsoort is en de consumptie daarvan stijgt (van 42% in 2018 tot 47% dit jaar). Ook de kennis over volkoren nam de afgelopen jaren toe van 71% tot 75% in 2020. Het aantal mensen dat brood goed vindt passen in een modern, gezond voedingspatroon steeg in twee jaar tijd met 3,3% naar 83,6% in 2020. Alleen bij vrouwen onder de 39 jaar is er nog werk aan de winkel; vanwege de (broodnodige) koolhydraten leeft bij een deel van hen nog een minder positieve perceptie.

Desondanks verliezen (onterechte) overtuigingen als ‘brood is een dikmaker’ populariteit. Brood is lekker, gezond, vers, veelzijdig én makkelijk: al deze eigenschappen zorgen voor een groeiende fanbase, want het zijn dé redenen voor mensen om weer meer brood te gaan eten (50,1 kilo per persoon in 2017 versus 50,6 kilo per persoon in 2019).

## ‘Het groene vlees’

Brood en vooral volkorenbrood is een duurzaam en (meestal) plantaardig product. Uit Europees onderzoek blijkt dat de milieudruk van plantaardige producten, zoals graanproducten, veel lager is dan van dierlijke producten. Zo dragen rood en bewerkt vlees voor 32-45% bij aan de uitstoot van CO2 en landgebruik, en graanproducten maar 6-9%. Ook uit het EAT-Lancet model blijkt dat volkorengranen een grote rol spelen in gezonde en duurzame voeding. De volkoren-inname mag zelfs nog hoger dan deze nu is: wel 232 gram per dag. Ondanks al deze informatie, vergeten we nog weleens dat brood vaak plantaardig is en zelfs voor 47% bijdraagt aan de inname van plantaardige eiwitten. Volkoren heeft in feite een dubbelrol: de verschuiving van geraffineerd naar volkoren is gunstig voor de gezondheid en de verschuiving van dierlijke eiwitten naar plantaardige eiwitten is wenselijk voor het milieu. Een win-win situatie!

## Referenties

- EFSA (European Food Safety Authority). Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal* 2010; 8(3):1462.
- Gezondheidsraad (2015). *Richtlijnen Goede Voeding 2015*. Gezondheidsraad advies. Den Haag, Gezondheidsraad.
- Jefferson, A., & Adolphus, K. (2019). The Effects of Intact Cereal Grain Fibers, Including Wheat Bran on the Gut Microbiota Composition of Healthy Adults: A Systematic Review. *Frontiers in nutrition*, 6.
- Makki, K., Deehan, E. C., Walter, J., & Bäckhed, F. (2018). The impact of dietary fiber on gut microbiota in host health and disease. *Cell host & microbe*, 23(6), 705-715.
- Mertens, E., Kuijsten, A., van Zanten, H. H., Kaptijn, G., Dofková, M., Mistura, L., ... & Trolle, E. (2019). Dietary choices and environmental impact in four European countries. *Journal of Cleaner Production*, 237, 117827.
- NBC Broodmodel.
- [Pronin, D., Börner, A., Weber, H., & Scherf, K. A. \(2020\). Wheat \(\*Triticum aestivum\* L.\) breeding from 1891 to 2010 contributed to increasing yield and glutenin contents but decreasing protein and gliadin contents. \*Journal of Agricultural and Food Chemistry\*.](#)
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2020. *Eet en drinkt Nederland volgens de Schijf van Vijf? 2020*.
- Scientific report (2018) on Carbohydrates with special reference to bread, Environmental performance of bread and its consumption, goodies from whole grain and health concerns over cereals. Authors: Professor Jan Delcour (KU Leuven), Emeritus Professor Fred Brouns (University Maastricht), Emeritus Professor Frans Kok (University Wageningen), Jan-Willem van de Kamp (TNO), Hélène Alexiou (Institut Paul Lambin), Lut van Lierde (Sensitive Nutrition), Hans Blonk (Blonk Consultants).
- Stephen, A. M., Champ, M. M. J., Cloran, S. J., Fleith, M., Van Lieshout, L., Mejbourn, H., & Burley, V. J. (2017). Dietary fibre in Europe: current state of knowledge on definitions, sources, recommendations, intakes and relationships to health. *Nutrition research reviews*, 30(2), 149-190.
- Tieri, M., Ghelfi, F., Vitale, M., Vetrani, C., Marventano, S., Lafranconi, A., Godos, Y., Titta, L., Gambera, A., Alonzo, E. & Sciacca, S. (2020). Whole grain consumption and human health: an umbrella review of observational studies. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 1-10.
- Warenwetbesluit Meel en brood.
- VCP 2012-2016; RIVM
- Voedingscentrum, 2020. Jodium. Geraadpleegd op 23 oktober 2020 via <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/jodium.aspx>

- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Jonell, M. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492.

Dit artikel is gesponsord door het [NBC](#)



Eerste publicatie door redactie contentmarketing op 21 dec 2020

Laatste update 15 jan



Campagne gefinancierd met steun van de Europese Unie

De Europese Unie steunt campagnes voor de promotie van hoogwaardige landbouwproducten

---

## advertorial



### **Alles over koffie en gezondheid voor de professional**

Wat is de relatie tussen koffie en hart- en vaatziekten, kanker, diabetes type 2, het maag-darmstelsel en hoeveel cafeïne per dag past in een gezonde leefstijl?

**Lees de factsheet**

---