nieuws

"Brood hoef je niet te mijden"

nieuws

Wie geen of te weinig brood eet, krijgt waarschijnlijk onvoldoende jodium binnen. Dat beweert de Nederlandse hoogleraar Robin Peeters naar aanleiding van de dalende consumptiecijfers van brood. Klopt, zegt het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), maar dat is niet de enige reden om brood of andere graanproducten te eten, want naast jodium bevatten ze nog andere essentiële voedingsstoffen die je nodig hebt om gezond te zijn. Afwisselen tussen verschillende broodsoorten en verschillende bakkers blijkt een goed idee, of zelf brood bakken om helemaal zeker te zijn van de samenstelling.

18 FEBRUARI 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:26

Lees meer over:
consument
gezondheid



Wie geen of te weinig brood eet, krijgt waarschijnlijk onvoldoende jodium binnen. Dat beweert de Nederlandse hoogleraar Robin Peeters naar aanleiding van de dalende consumptiecijfers van brood. Klopt, zegt het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), maar dat is niet de enige reden om brood of andere graanproducten te eten, want naast jodium bevatten ze nog andere essentiële voedingsstoffen die je nodig hebt om gezond te zijn. Afwisselen tussen verschillende broodsoorten en verschillende bakkers blijkt een goed idee, of zelf brood bakken om helemaal zeker te zijn van de samenstelling.
Jodium is essentieel voor de werking van de schildklier en belangrijk voor de hersenontwikkeling, waardoor het onder meer erg belangrijk is tijdens de zwangerschap en voor jonge kinderen. Van nature komt jodium vooral voor in zeevis, zeewier en eieren, maar omdat de consumptie van deze producten bij de bevolking niet steeds voldoende is, beveelt de Hoge gezondheidsraad aan om gejodeerd zout te gebruiken bij de bereiding van maaltijden.
De toevoeging van jodium aan brood is een bijkomende strategie die sinds 2009 in voege is om het jodiumtekort in ons land tegen te gaan. Het gaat om een vrijwillige actie, die door de bakkerijsector goed wordt opgevolgd, aldus VIGeZ. “Zowel in wit als in bruin brood zit gejodeerd zout”, zo zegt VIGeZ. “Maar dat wil niet zeggen dat het niet uitmaakt welke broodsoort je eet. Geef de voorkeur aan producten op basis van volkoren tarwebloem in plaats van de geraffineerde varianten zoals wit brood, suikerbrood, sandwiches, witte pistolets of stokbrood…”
Omdat het assortiment uitgebreid is en het niet altijd makkelijk is te achterhalen wat er precies in je brood zit, geeft het VIGeZ enkele tips mee: “De benamingen volkoren (of ‘volgraan’), bruin en wit wijzen op de uitmalingsgraad van de bloem die werd gebruikt. Volkoren of volgraan wijst erop dat 100 procent van de korrel werd verwerkt in de bloem, en dus alle zemelen er nog in zitten. Bij bruin brood is de bloem gedeeltelijk uitgezeefd en bij wit brood grotendeels.”

“Verder verwijst de benaming tarwebrood, speltbrood, roggebrood enz. naar de graansoort die als hoofdingrediënt werd gebruikt”, legt VIGeZ uit. “Er is echter niet bij wet bepaald hoeveel procent van de bloem afkomstig moet zijn van de graansoort waarnaar men het wil vernoemen. Er is met andere woorden geen zekerheid of brood dat verkocht wordt onder de naam speltbrood bereid is op basis van 100 procent volkoren speltbloem. De wet op de eerlijke handelspraktijken verbiedt wel een misleidende naamgeving.”
De kleur is niet steeds een goede indicator. “Donker brood bevat niet automatisch meer vezels”, aldus VIGeZ. “Donkerbruin brood kan gekleurd zijn met mout, een natuurlijke kleurstof. Om de uitmalingsgraad en de gebruikte meelsoorten in een bepaald brood te kennen, kan je dit best navragen bij de bakker of leverancier zelf. Op voorverpakte broden is deze informatie mogelijk beschikbaar in de ingrediëntenlijst. In die lijst moeten de gebruikte bloemsoorten en andere ingrediënten weergegeven zijn in afnemende volgorde. De bloemsoort die eerst staat zit er met andere woorden het meest in.”
Dan is er ook nog havermout, dat de laatste jaren aan een gestage opmars bezig is. “Havermout staat eveneens in de groep ‘graanproducten en aardappelen’ van de actieve voedingsdriehoek en is een gezonde variant op brood”, aldus VIGeZ. “Het is een bron van zetmeel en vezels en geeft zijn energie langzaam vrij. Aan havermout wordt geen gejodeerd zout toegevoegd. Wie dus brood volledig weglaat en bijvoorbeeld vervangt door havermout moet erop letten dat hij of zij voldoende andere bronnen van jodium binnenkrijgt."

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada