nieuws

Bruin brood niet altijd beter

nieuws

Veel mensen denken: hoe bruiner het brood, hoe gezonder. Maar dat is niet altijd het geval. De kleur op zich is geen goede graadmeter om te weten of het brood veel vezels bevat. Brood dat wordt verrijkt met meel van mout is bijvoorbeeld ook bruiner van kleur, maar bevat niet noodzakelijk meer vezels. De gezondste keuze is volkorenbrood. Het bevordert het verzadigingsgevoel, heeft een laag vetgehalte en zou ook andere beschermende bestanddelen tegen hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker bevatten.

14 MAART 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

Veel mensen denken: hoe bruiner het brood, hoe gezonder. Maar dat is niet altijd het geval. Het verschil tussen wit en bruin brood wordt meestal bepaald door de uitmalingsgraad van de gebruikte bloem. Hoe lager de uitmalingsgraad, hoe meer kiemen en zemelen werden verwijderd en hoe witter de bloem is. Hoe hoger de uitmalingsgraad, hoe meer van de volledige graankorrel is behouden, hoe meer voedingsvezel het brood bevat en hoe donkerder het brood zal zijn.

Maar de kleur op zich is geen goede graadmeter om te weten of het brood veel vezels bevat. Brood dat wordt verrijkt met meel van mout is bijvoorbeeld ook bruiner van kleur. Meel van mout wordt bekomen door tarwe- en gerstkorrels te laten kiemen in een vochtige omgeving en vervolgens te roosteren of te branden. Tijdens het kiemen wordt het aanwezige zetmeel omgezet in maltose, waardoor moutmeel zoeter smaakt. Door het roosteren of branden wordt deze omzetting stopgezet en wordt het meel bruin. Door de toevoeging van 2 tot 6 procent meel van mout wordt het brood donkerder maar bevat het niet noodzakelijk meer vezels. Dit brood lijkt volkoren, maar afgezien van de donkere kleur is het nagenoeg gelijk aan zijn witte variant. Donkerder is dus niet noodzakelijk beter.

De gezondste keuze is volkorenbrood. Volkorenbrood wordt gemaakt van bloem met een hoge uitmalingsgraad en bevat dus meer van de volledige tarwekorrel en dus ook meer vezels. Hierdoor kunnen ze het verzadigingsgevoel bevorderen, waardoor minder energie wordt ingenomen. Dit, in combinatie met hun laag vetgehalte, kan helpen om een gezond gewicht te behouden. Ook eiwitten remmen de vertering.

Volkorenstokbrood bevat meer eiwitten dan ons gangbare brood, en wordt om die reden aanbevolen.
Bovendien is er toenemend wetenschappelijk bewijs voor andere beschermende bestanddelen in volkoren granen, zoals oligosachariden en bioactieve stoffen. Zo geven epidemiologische studies aan dat een hogere consumptie van volkoren granen het risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker kan verlagen.(MP)

Bron: Het Nieuwsblad

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