

Geraffineerde granen minderwaardige voedingsbronnen

Er is een tijd geweest dat de mens granen enkel gebruikte in hun ongepolijste en niet geraffineerde vorm. Maar net als veel andere voedingsmiddelen worden deze volle granen tegenwoordig door de moderne voedingsindustrie zodanig geraffineerd en bewerkt, dat er heel wat van hun oorspronkelijke voedingswaarde verloren is gegaan. Wat schort er precies aan geraffineerde graanproducten?



Alomtegenwoordig

We kunnen er niet naast kijken: geraffineerde granen worden massaal door de westerse mens genuttigd. Wit brood, gewoon “bruin” brood, witte rijst, witte pasta's, pizza, lasagne, baguettes, koekjes, muffins, donuts en veel ander gebak bestaan voor een deel of volledig uit wit of “gebouwd” meel. Het volle graan, door veel voedingswetenschappers als een schatkist van de natuur beschouwd, is door malen en vervolgens zeven gereduceerd tot wit meel, waarbij de vezel verloren gaat en waarbij ook grote delen van de kiem en het buitenste eiwithoudende laagje van de graankorrel worden verwijderd. Hierdoor blijft vooral het meellichaam over, dat wel heel rijk is aan complexe suikers en dus aan calorieën, maar in zijn geheel een stuk armer is aan voedingsstoffen.

Onmisbare vezels

De vezels of ballaststoffen van volle granen, die zich aan de buitenzijde van de graankorrel bevinden, bestaan vooral uit cellulose en hemicellulose. Dit zijn complexe koolhydraten of polysacchariden die voor de mens onverteerbaar zijn; we beschikken namelijk niet over de enzymen om ze af te breken. Toch mogen we hieruit niet al te voorbarig besluiten dat de vezels nutteloze componenten zouden zijn en dat witmeelproducten dus toch niet zo slecht zijn.

Vezels van volle granen vervullen voor de mens wel degelijk een aantal zeer belangrijke functies en het consequent kiezen voor geraffineerde

meelproducten kan dan ook bijdragen tot een aantal gezondheidsnadelen:

- ▶ Verhoogde kans op **tandbederf** of cariës, want granenvezels helpen het gebit te reinigen
- ▶ **Verminderde kwaliteit van de spijsvertering**, want volle granen verplichten ons meer te kauwen, wat via ons zenuwstelsel zorgt voor een betere afscheiding van spijsverteringssappen
- ▶ Meer kans op **brandend maagzuur**, **maagwandontsteking** en **maagzweren**, want vezels helpen overmatig maagzuur te “bufferen”
- ▶ Meer kans op overeten en dus **overgewicht**, want vezels binden veel vocht en zorgen door een volumetoename voor een sneller en langduriger verzadigingsgevoel
- ▶ Meer kans op **type 2 diabetes**, want vezels houden de koolhydraten langer “vast”, waardoor de vrijstelling van glucose trager verloopt en de bloedsuikerspiegel minder snel oploopt.
- ▶ Meer kans op een **verhoogde cholesterolspiegel**, want vooral oplosbare granenvezels absorberen cholesterol in de darm en voeren deze af via de stoelgang
- ▶ Meer kans op **darmkanker**, want vezels helpen de darm ontgiften van toxische en carcinogene (kankerverwekkende) stoffen
- ▶ Meer kans op **dysbiose** of een verstoorde darmflora, want vezels bevorderen de groei van een goede darmflora met meer opname van voedingsstoffen en minder kans op winderigheid, diarree, constipatie, voedingsintoleranties, zwakke weerstand...
- ▶ Meer kans op **constipatie** en **harde stoelgang**, want vezels vergroten het volume van de darminhoud door water te absorberen en prikkelen op een mechanische manier de darmperistaltiek
- ▶ Meer kans op **aambeien** en **divertikels** (abnormale uitstulpingen), want vezels verlagen de druk in de dikke darm
- ▶ Meer kans op bepaalde – vooral oestrogenafhankelijke – **kankers**, zoals borst-, baarmoeder-, eierstok-, prostaat-, colon- en pancreaskanker, want granenvezels bevatten beschermende lignanen
- ▶ Meer kans op **menstruatiestoornissen**, **menopauzale klachten** en **prostaatvergroting**, want de voornoemde lignanen in granenvezels hebben “fyto-oestrogene” eigenschappen

Nog meer verlies

Omdat ze de waardevolle vezels ontberen, hebben geraffineerde graanproducten dus minder voedingswaarde dan volle granen. Nu zorgt het

raffinageproces er ook voor dat een aantal van de nutriënten van het volle graan verloren gaan door het verlies van een deel van de kiem en de buitenste eiwitlaag.

Witmeelproducten zijn in vergelijking met volle granen dan ook armer aan:

- ▶ **waardevolle mineralen:** vooral magnesium, zink, calcium en ijzer
- ▶ **belangrijke vitamines:** vooral vitamine E, vitamines B1, B2 en B6, vitamine A
- ▶ **essentiële vetzuren:** vooral het omega-6-vetzuur linolzuur
- ▶ **plantaardig eiwit**

Er zijn dus redenen ten over om voor volle graanproducten te kiezen onder de vorm van gekookte volle granen (zoals zilvervriesrijst en quinoa), volkorenbrood en volkoren gebak, volkoren pasta's en vlokken!

Enkele minpunten

Volledigheidshalve dienen we te vermelden dat volle granen niet door iedereen als een hoofdvoedingsmiddel naar voor worden geschoven. In het paleolitische dieet worden ze zelfs volledig gebannen, omdat men stelt dat de mens pas sinds 10.000 jaar als landbouwer granen verbouwt en zijn DNA (nog) niet aan deze voeding is aangepast.

Maar zelfs bij een meer gematigde instelling, moeten we erkennen dat er een aantal argumenten bestaan om graanvoeding voor een deel te beperken:

- ▶ het eiwit van de meeste granen is niet compleet en **bevat niet alle essentiële aminozuren**. Veel granen zijn **arm aan het essentiële aminozuur lysine** (belangrijk voor antilichamen, enzymen en spieraanmaak) en aan het zwavelhoudende aminozuur methionine (belangrijk voor de lichaamsontgiftiging en onderdeel van het superantioxidans glutathion)
- ▶ een aantal granen (tarwe, rogge, gerst, kamut en spelt) bevatten **gluten**. Deze eiwitcomponent, die aan graan zijn kleefeigenschappen verleent en het bakken van samenhangend brood mogelijk maakt, wordt niet door iedereen goed verdragen. Er bestaat een erfelijke **darmaandoening, coeliakie** of **glutenovergevoelige enteropathie**, waarbij de darmcellen "allergisch" reageren op een component van gluten, het **gliadine**. Blijft men gluten eten, dan ontstaat er **chronische diarree** en een **afvlakking van het darmslijmvlies** met verminderde opname van voedingsstoffen (vermagering...). Hier moet dan levenslang glutenvrij gegeten worden en enkel granen als rijst, quinoa, amaranth, boekweit, gierst, mais, teff en eventueel haver mogen op het menu staan
- ▶ Vrij veel mensen verdragen, vaak zonder het zelf te weten en zonder dat er coeliakie wordt vastgesteld, niet zo goed **gluten**: men spreekt dan van een "glutenintolerantie". Deze intolerantie vermindert ondermeer de integriteit van het darmslijmvlies en legt een druk op het immuunsysteem. Van glutenintolerantie wordt dan ook aangenomen dat het een mederol kan spelen in aandoeningen als **chronische slijmvliesaanandoeningen** (vb. sinusitis...), **eczema**, **gewrichtsaandoeningen**, **ADHD**, **depressiviteit**, **schizofrenie**, ziekte van **Parkinson** en **multiple sclerose**
- ▶ Granen bevatten in hun zemel **fytinezuur**. Vooral de tarwezemel is er rijk aan. Fytinezuur maakt gemakkelijk **onoplosbare verbindingen aan met mineralen als calcium, ijzer, zink en magnesium** (fytaten), waardoor deze minder opgenomen worden. Vooral een **eenzijdige graanvoeding met veel tarwe** kan leiden tot **mineraaltekorten**. Op te merken valt dat dit **fytinezuur bij het maken van zuurdesembrood wel gesplitst kan worden**

MannaVital
kwaliteit bovenal



KYOLIC EPA PLUS

Natuurlijke totaalformule voor een maximale bescherming van de vaten en een vlotte circulatie

- met **gefermenteerde knoflook**, voor een vlotte doorstroming, gezonde drukwaarden en een verantwoorde cholesterolspiegel
- met **zuivere visolie** als bron van de vaatbeschermende omega-3-vetzuren EPA en DHA
- met **vitamine K2** ter beheersing van de kalkafzetting
- met de **vitamine B6, B9** (foliumzuur) en **B12** ter beheersing van het homocysteïnegehalte



90 caps.:
€24,59

KYOLIC EPA PLUS

de alles-in-één verzekering voor gezonde en elastische vaten en een optimale doorstroming

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannavita.be
www.mannavita.be