

Glutengekte of broodbuiken

Is het je wel eens opgevallen: dat steeds minder mensen brood eten? Boeken als de Voedselzandloper en Broodbuik bijna in elke boekenkast in Nederland prijken? En de ene BN'er na de ander zijn bammetje verruilt voor salades en smoothies? Want van brood zou je dik worden. En die gluten, die zijn niet goed voor de darmen. Toch? De waarheid over brood ontdek je vandaag.

Ongeveer 10.000 jaar geleden bakten we onze eerste broden. Tegenwoordig komen de meeste broden uit de fabriek en eet de gemiddelde Nederlander zo'n 60 kilo brood per jaar. Maar... brood kwam in een slecht daglicht te staan. Zo aten we in 2014 ineens 3% minder brood dan het jaar ervoor. Een goede ontwikkeling?

Eerst even iets over gluten

Je weet dat ze in brood zitten; je hoort er allerlei verhalen over. Maar wat zijn gluten eigenlijk? Gluten zijn in water oplosbare eiwitten die van nature in granen zoals tarwe, gerst, rogge en spelt voorkomen. Ze zorgen dat deeg luchtig en elastisch is en niet uit elkaar valt. In het lichaam worden gluten meestal gewoon verteerd. Maar een klein deel van de mensen heeft een intolerantie voor gluten, deze ziekte heet 'coeliakie'. Bij hen tasten de gluten het slijmvlies van de dunne darm aan. Hierdoor worden voedingsstoffen steeds slechter opgenomen. Met als gevolg: heftige diarree, vermoeidheid en buikpijn.

Daarnaast kunnen mensen ook overgevoelig zijn voor gluten. Hierbij irriteren gluten het darmslijmvlies en veroorzaken een allergische reactie. Vaak hoorde

klachten: huiduitslag, vermoeidheid, gewrichtspijn, een opgeblazen gevoel, brandend maagzuur en zelfs een afwijkende menstruatie.

Is brood dan slecht?

Brood bevat inderdaad gluten, maar brood heeft nog een eigenschap waar voedingsgoeroes over vallen: het heeft een sterke invloed op de bloedsuikerspiegel. Het laat deze snel stijgen en dalen, net als bij suikerrijke producten als energiedrankjes, snoep en witmeelproducten. Schommelt de bloedsuikerspiegel de hele dag door? Dan raakt je verzadigingsgevoel in de war. Gevolg: je kunt de hele dag wel doorkanen en voelt vaak een onstilbare honger. En dat buikje? Dat zal er dan niet minder op worden.

Maar is brood echt slecht voor je? Nee, zo zwart-wit ligt het gelukkig niet. Luister goed naar je eigen lichaam. Ben je gezond en heb je geen klachten, dan kan je best brood eten. Maar herken je de eerder genoemde klachten? Probeer dan tarweproducten eens 2 weken te schrappen en te vervangen voor gezonde alternatieven. Eens kijken wat er dan gebeurt!

TIPS VAN VANDAAG

Tip 1: Kies voor gezonde brood- en pasta alternatieven

Kies je ervoor geen brood te eten, dan is het belangrijk dat je brood en pasta vervangt door 'echt' eten. Gelukkig zijn er heel veel lekkere alternatieven als zoete aardappelen, pompoen, pastinaken of knolselderij.

Tip 2: Jodiumtekort zonder brood?

Veelgehoord: als je stopt met brood riskeer je de kans op een jodiumtekort. Dus is het niet veilig om brood uit je menu te strepen. Ja? Nee. Het klopt dat in brood een hoog gehalte gejodeerd bakkerszout is toegevoegd en dat je met voldoende sneetjes je jodiumgehalte op peil kan houden. Maar in plaats daarvan kun je je bammetje ook vervangen door jodiumrijke voeding. Op de website lees je meer.

Tip 3: Bak je eigen 'brood'

Eet je geen brood, pasta of andere tarweproducten meer? Dan verlang je soms wel naar het gemak en gevoel van brood, een pannenkoek of muffin bij het ontbijt. Goed nieuws: je kunt ze ook 'faken'. Kijk op de website hoe.

Tip 4: Creatief met bloemkool

Bloemkool leent zich verrassend goed als graanvervanger in allerlei recepten. Op de website geven we twee voorbeelden ter inspiratie: 'cous-cous van bloemkool' en 'bloemkoolwraps'.

A.VOGEL LENTEKUR DAG 2: GLUTENGEKTE EN BROODBUIKEN

Begin de dag met een glas lauwwarm water met sap van een halve citroen, een glas Molkosan Fruit of 1 kop brandnetelthee.



Ontbijt: Quinoa & Vanilla Swirl Quinoapap met vanille, banaan en dadel

Ingrediënten

- 50 gram gekookte quinoa (dit had je nog over van het diner van gister)
- 1 banaan
- 200 ml amandelmelk
- Merg van een half vanillestokje
- 2 (medjoul)dadels
- Blaadjes munt (voor garnering)

Instructie

Doe de voorgekookte quinoa en amandelmelk in een pannetje en verwarm zachtjes tot het net niet kookt. Snijd ondertussen het vanillestokje doormidden.

Tip: Bewaar 1 helft van het vanillestokje voor morgen, snijd door de lengte en haal met de botte kant van een mes het merg eruit. Voeg het merg toe aan de pap en roer goed door. Doe de pap in een kom. Snijd de

helft van de banaan in kleine stukjes en roer deze door de pap. Snij de dadels in kleine stukjes en de andere helft van de banaan in plakjes en leg deze op de pap. Garneer met wat verse blaadjes munt.

Recepten in deze kuur zijn onder andere van Hetty Crèvecoeur (1980). Hetty is natuurgeneeskundig therapeut en healthblogger. Zij werkt als freelance consultant met veel plezier samen met het bedrijf A.Vogel. Ze schrijft over voeding en gezondheid, doet media optredens bij o.a. Koffietijd en begeleidt wellness-programma's. Op dit moment is ze bezig met haar eerste boek over puur leven.

Tussendoor: handje cashewnoten (30 gram), 1 groot glas bietensap



Lunch: Sweet Frittata Frittata met zoete aardappel, spinazie en feta

Ingrediënten

- 1 kleine zoete aardappel (ongeveer 300 gram)
- 2 grote handen spinazie (200 gram)
- 70 gram Feta
- 2 eieren
- 2 sjalotjes
- Herbamare/Peper
- Roomboter



Instructie

Breng in een pan water aan de kook. Schil ondertussen de zoete aardappel en snijd in kleine stukken. Kook de aardappel in 15-20 minuten gaar en giet af. Kluts ondertussen in een kom de eieren los, voeg Herbamare en peper toe en vermeng de helft van de Feta door het mengsel. Versnipper de sjalotjes. Verhit roomboter in een koekenpan en bak de sjalotjes tot ze glazig zijn. Voeg de spinazie toe en roer goed totdat deze geslonken is. Voeg vervolgens de stukjes zoete aardappel toe en roer nog 2 min door. Zet het vuur dan heel zacht en giet het ei/feta mengsel in de pan. Bak de frittata in 10-12 minuten gaar. Verbakkel in de laatste 4 minuten, wanneer de bovenkant bijna gestold is de overgebleven Feta erover.

Tussendoor: Stukjes pure chocolade (boven 72%)

DAG TIP

Drink elke dag 1,5 - 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag).

Diner: Salmon Surprise Zalm met waterkers, erwten en rijst

Ingrediënten

- 1 portie zalm zonder graten, vers of uit de diepvries
- 250 gram diepvries doperwten
- 1 zakje waterkers (75 gram) Alternatief: rucola
- 50 gram zilvervliesrijst
- Halve citroen in partjes
- Klontje roomboter of kokosolie
- Herbamare/peper

Instructie

Breng water aan de kook, voeg de zilvervliesrijst toe en kook deze in 20-25 minuten gaar. Verwarm intussen de diepvrieserwtjes enkele minuten in een pan op het vuur. Ontdoe de waterkers van de dikke stelen, voeg de waterkers, boter, wat Herbamare en peper toe aan de doperwten. Roer goed door totdat de waterkers helemaal geslonken is. Pureer met een staafmixer tot een homogene massa en schep dit door de gekookte rijst. Bak ondertussen in de koekenpan de zalm in wat kokosolie of roomboter gaar. Bestrooi met Herbamare en peper. Serveer de zalm op de erwten/rijst puree en garneer met partjes citroen.