

De Maastrichtse hoogleraar **Fred Brouns** gaat op een wetenschappelijke manier brood bakken. Hij wil onderzoeken wat er waar is van alle verhalen over ongezond brood.

Tekst **Korné Versluis** Fotografie **Maarten van der Wal**



‘Er gaat veel onzin rond over brood’

Er zijn de laatste jaren veel mensen die brood mijden. Ze zeggen dat ze zich beter voelen bij een dieet zonder gluten. U mengt zich regelmatig in het debat over brood. Waarom eigenlijk?

‘Er gaat heel veel onzin rond over brood. Als hoogleraar heb je de maatschappelijke plicht om te zorgen dat kennis uit de wetenschap ook bij het publiek bekend raakt. Ik ben me in het onderwerp gaan verdiepen toen ik las dat mensen allerlei ongezonde effecten toeschrijven aan brood. Dat vond ik vreemd. Mensen eten al honderdduizenden jaren granen, maar nu zouden ze ineens iedereen ziek maken.’

Maar er zijn toch mensen die er last van hebben.

‘Zeker. Ongeveer 1% van de mensen heeft coeliakie. Zij zijn allergisch voor gluten. Een nog kleiner percentage heeft een tarwe-eiwitallergie. En dan zijn er nog mensen die last lijken te hebben van tarwe, maar niet zodanig dat het een allergie te noemen is. Dat betreft naar schatting 5 tot 6% van de bevolking. Maar in sommige landen zegt meer dan 30% van de bevolking dat ze last van gluten heeft. Dat is onwaarschijnlijk veel.

In ons onderzoek willen we gaan kijken of we duidelijk kunnen krijgen welke stoffen in brood voor overlast zorgen.’

Hoe komt het dat brood zo in het verdachten-bankje is beland?

‘Het boek Broodbuik is wereldwijd de belangrijkste aanleiding en in ons land heeft De Voedselzandloper ook veel invloed gehad. In beide boeken staan veel beweringen die niet overeenkomen met de feiten. Modern graan zou bijvoorbeeld minder voedingsstoffen bevatten dan vroeger, maar dat klopt niet. Er zitten net zo veel vezels en vitamines in als graan had in de 19e eeuw. Modern graan zou volgens de genoemde boeken ook veel meer gluten bevatten dan vroeger. Maar ook dat blijkt niet uit onderzoek. Studies naar het glutengehalte geven geen duidelijk beeld. Sommige zeggen dat er meer van die eiwitten in modern graan zitten, andere dat er minder in zitten.

De grote bloedsuikerpieken die brood volgens sommigen zouden veroorzaken, moet je ook nuanceren. Het eten van volkorenbrood zorgt voor een kleinere



Een gezond dieet is lastig zonder graanproducten'



Fred Brouns

1987

Nederlandse prijs voor sportgeneeskunde voor onderzoek naar de koolhydraat-vet-eiwit- en vochtthuishouding van topsporters

1988

Research Manager, Sandoz Nutrition

1999

Hoofd voedingsonderzoek Novartis

2008

Hoogleraar Innovatie in gezonde voeding, universiteit Maastricht

piek in de bloedsuikerspiegel dan aardappelen en rijst.'

Brood zou zelfs verslavende stoffen bevatten die er voor zorgen dat je er te veel van eet.

'Ook niet waar. De basis voor dat verhaal is onderzoek waarbij wetenschappers stukjes eiwit uit graan in de hersenen van ratten spoten en zagen dat die stoffen daar hetzelfde effect hadden als morfine. Maar als je brood eet, komen die stoffen niet in je hersenen, ze worden afgebroken in de darm. Er is geen enkel bewijs dat brood verslavend zou werken.'

Maar is het erg als mensen brood mijden? Je kunt toch ook zonder brood gezond eten? 'Dat kan wel, maar het is lastig. We zien dat veel mensen er niet in slagen om zonder graanproducten een gezond dieet samen te stellen. Volkorenbrood is voor de meeste mensen een uitstekende bron van belangrijke voedingsstoffen.'

U gaat de komende jaren samen met de universiteit Wageningen en het Nederlands Bakkerijcentrum onderzoek doen naar brood. Wat gaan jullie doen?

'Veel mensen die klagen over nadelige gezondheidseffecten van brood wijzen naar verschillende ingrediënten van brood die dat zouden kunnen verklaren: gluten, andere eiwitten, slecht verteerbare koolhydraten. Wij willen onder gecontroleerde omstandigheden brood gaan bakken en dan nauwkeurig de samenstelling bepalen en zien hoe mensen daar op reageren.'

We gaan daarom verschillende granen kopen, die we op twee manieren gaan opkweken: volgens de regels van de biologische landbouw en op een gangbare manier. Om het brood te laten

rijzen gaan we gist en zuurdesem gebruiken. Vervolgens gaan we kijken of er bij mensen met het prikkelbaredarmsyndroom meetbare effecten zijn op de ontstekingsreacties in de darmen, op de doorlaatbaarheid van de darmwand en op de darmflora.'

Zijn de dingen die jullie gaan onderzoeken niet eerder onderzocht?

'Natuurlijk is er al veel bekend, maar vergelijken is erg lastig. Een Australische studie is niet zomaar te vergelijken met een Europese of een Amerikaanse. Als je verschillen ziet, weet je niet meteen waar dat aan ligt. Graan dat veel last heeft gehad van droogte kan een heel andere samenstelling hebben dan graan dat onder goede omstandigheden is verbouwd. Daarom is het belangrijk om onder vergelijkbare omstandigheden het graan op te kweken, en het brood te bakken. Dan kun je analyseren waar de verschillen vandaan komen.'

U gaat samenwerken met het Nederlands Bakkerij Centrum, NBC.

Is dat geloofwaardig? De bakker keurt zijn eigen brood.

'Het NBC verzorgt opleidingen en is een stichting, het verkoopt niets en heeft dus geen direct financieel belang. De stichting is bij het onderzoek betrokken, omdat ze veel kennis heeft over het bakproces. Ik geloof ook helemaal niet dat het NBC er op uit is om slecht nieuws over brood onder het tapijt te vegen. Stel dat we er achter komen dat de snelle gisten die bakkers nu gebruiken stoffen produceren waar mensen last van hebben. Dan is het goed dat bakkers daar rekening mee kunnen houden.'

De Consumentenbond spant zich in om het zoutgehalte van brood te verlagen. In de vorige Gezondgids stond een test waaruit blijkt dat veel ambachtelijk brood nog te veel zout bevat. Hoe kijkt u daarnaar?

'De bakkers lopen voorop bij het reduceren van zout. Ze zijn volgens mij een voorbeeld voor veel andere producenten. Het is goed dat de Consumentenbond de achterblijvers onder de loep neemt, maar de sector als geheel is volgens mij van goede wil! ■



Gezond *gids*

#1

FEBRUARI 2017 • €6

17 Hartinfarct
Het verschil tussen mannen en vrouwen

32 Pakjes & zakjes
Fabrikanten verhullen wat er eigenlijk in zit



40 Lekker slapen
De beste matrassen bij gezondheidsklachten

+ Quiz

Eieren

Bomvol
gezonde
stoffen

pag. 24

