

Hoe zit het met fytinezuur?

Veel granen, noten, peulvruchten en zaden bevatten fytinezuur. Dit is een stofje wat de plant beschermt en ook in ons lichaam als een krachtig antioxidant werkt. Het vermindert echter de opname van mineralen in de menselijke darmen. Fytinezuur wordt gedeeltelijk afgebroken als de zaden of het meel wordt geweekt (weekwater wegdoen) en gekiemd en brood m.b.v. zuurdesem wordt bereid. Gistbrood bevat door de korte rijstijd meer fytinezuur. Zuurdesembrood verdient dus de voorkeur boven gistbrood. Het weken en/of kiemen van zaden en peulvruchten is een goed gebruik om meer belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen.



Granen en gluten

Veel soorten granen bevatten gluten, waarbij de tegenwoordige tarwe het hoogste gehalte aan gluten heeft. Steeds meer mensen raken overgevoelig voor gluten. Daarnaast zijn er ook mensen met een glutenintolerantie. Zij kunnen ook geen sporen van gluten verdragen. Aan veel broodsoorten worden extra gluten toegevoegd bij de bereiding. Hierdoor krijgen we nog meer gluten binnen, en is de kans op overgevoeligheid groter.

Graansoorten die gluten bevatten:

tarwe, spelt, kamut, gerst, rogge.

Graansoorten en pseudogranen zonder gluten:

maïs, haver (kies met keurmerk glutenvrij), rijst, quinoa, amaranth, gierst, teff, boekweit.



Informatiebronnen en meer informatie

- Proof Positive – N. Nedley
- Adviezen over dieet en voeding – E.G. White
- www.completerisbeter.nl
- www.gezonderleven-gorinchem.nl
- info@gezonderleven-gorinchem.nl