



GIDI COACHING
voeding & leefstijl

Broodnodige energie



Energie dip

Ben je vaak moe of opgebrand? Kom je niet vooruit en heb je moeite met actief blijven? Dan is het slim om eens naar jouw energiebronnen te kijken. Koolhydraten vormen de belangrijkste basis voor onze dagelijkse energie mits ze goed worden gebruikt.

De beste koolhydraatbronnen voor ons lijf zijn **granen, peulvruchten, knollen en groenten**. De laatste 3 van dit rijtje zijn vaak vers of licht bewerkt, zoals uit een potje. Granen daarentegen vinden we in allerlei soorten, vormen en maten. Hoog tijd om het kaf van het koren te scheiden!

Granen

Brood, crackers, pasta, muesli, koeken en sushi worden allemaal gemaakt van granen. Granen geven ons energie, vezels en met name belangrijke B-vitamines. De granen worden gemalen tot bloem en meel. Andere pletten we tot haver, mout, poffen we tot muesli of strippen we tot witte rijst. Vooral tarwegraan is populair, maar er zijn meer granen waar we brood mee kunnen maken. Zoals spelt, rogge, mais, haver en boekweit.

Pseudogranen

De planten die ons granen geven voor brood zijn eenzaadlobbige **grassoorten**. Het zaadje is één zakje voedingstof waaruit een plantje groeit dat op gras lijkt. Ook amarant, quinoa, boekweit en soja zijn granen, maar toch zit hier een verschil in. We noemen deze granen de pseudogranen.

De pseudogranen komen uit tweezaadlobbige **planten** en hebben hierdoor een andere opbouw. Denk maar eens aan een pinda, dit is een zaadje dat uit twee helften bestaat en daarom tweelobbig! Waarom is dit interessant? Nou, de granen van tweelobbig planten bevatten van nature een heel stuk **minder gluten** en zijn daardoor minder prikkelend voor de darmen en minder belastend voor je lijf!

Eenzaadlobbig & tweezaadlobbig



Granen	Gluten + prolinen	Pseudogranen	Gluten + prolinen
Tarwe	78	Amarant	36
Rogge	80	Quinoa	35
Gerst	80	Boekweit	34
Mais	93	Soja	0
Rijst	79	Erwt	12
Haver	< 5		

Haver

Haver is een uniek broertje van de eenzaadlobbige. Het plantje bevat van nature geen gluten. Tenzij er gekruist is met een andere gaansoort, dan zitten er kleine hoeveelheden in. Doordat deze gluten een andere samenstelling hebben dan de gluten in tarwe, gerst en rogge, leveren ze vaak minder problemen op voor mensen die niet tegen gluten kunnen. Een uitblinker onder de granen dus!

Gluten moe

Gluten is een eiwit wat van nature voorkomt in bijna alle eenlobbige graansoorten. Dit eiwit zorgt voor de elasticiteit en plakkerigheid van het deeg. Gluten komen voor in graanproducten en daarnaast ook als toevoeging in heel veel kant-en-klare producten zoals soepen, bouillonblokjes en voedingssupplementen als bindmiddel. We krijgen dan ook dagelijks best wat van deze gluten binnen.

Steeds vaker hoor je dat mensen gevoelig zijn voor gluten. Alles wat we eten zorgt voor verandering in ons darmtuintje. Zo ook gluten. En waar we 50 jaar geleden nog weinig gluten binnenkregen, is dat ondertussen bijna **verviervoudigd**. Gluten bevatten prikkelende stoffen waar gezonde darmen wel mee overweg kunnen. Maar worden die prikkels te veel, is je darmtuintje uit balans, is je immuunsysteem laag of ervaar je veel stress dan kan het lichaam deze stoffen niet goed afvoeren en gaat dit irriteren. Dit zorgt er voor dat er veel energie verloren gaat en jij je minder gelukkig en bruisend voelt.

Het kan goed zijn dat je gevoelig bent voor gluten zonder dit te weten. Buikpijn, opgeblazen gevoel, diarree of hoofdpijn, migraine en spierpijnen kunnen uitingen zijn van een gluten intolerantie. Ook **vermoeidheid, stemmingswisselingen en psychische klachten** houden verband met een gluten intolerantie. Allemaal kwaaltjes die we vaak afschuiven op een drukke werkweek.

. Glutenklachten:

- Slechte ontlasting, diarree of obstipatie, soms sterk ruikend
- Opgezetten buik, buikpijn of darmkrampen
- Misselijkheid
- Lage eetlust
- Allergieën, irritaties en huidproblemen (geïrriteerd immuunsysteem)
- Vermoeidheid
- Menstruele klachten
- Spierpijn
- Gevoel van watten in je hoofd

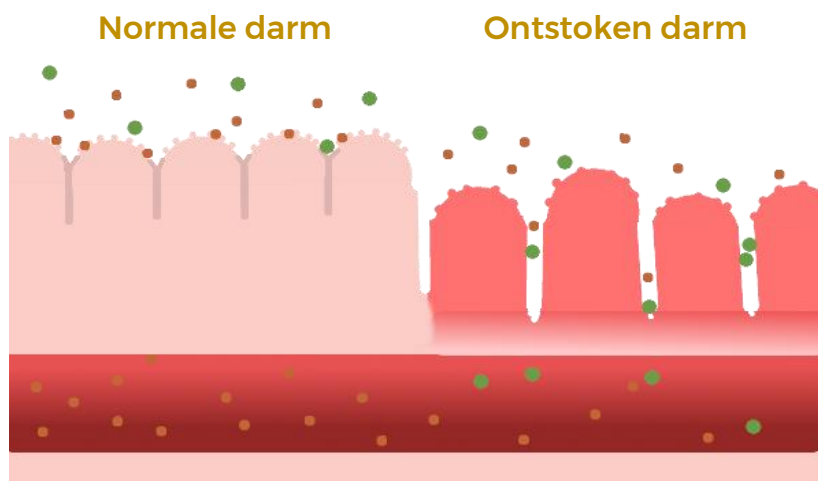
Gluten verminderen

Het is nooit verkeerd om te minderen met gluten. Wil je gluten gaan verminderen of vermijden? Pak het dan stapje voor stapje aan. Vervang brood en graansoorten heel rustig voor andere vezelrijke producten zoals groenten, pasta op basis van groenten, glutenvrije granen, noten, pitten en fruit, zodat het kan wennen. Enkel zo wordt het een gewoonte!

Glutenallergie

Bij sommige mensen reageert het immuunsysteem extreem op gluten. Dit wordt Coeliakie genoemd ofwel glutenallergie. Coeliakie is een auto-immuunziekte. Het lichaam heeft moeite met zien of de bepaalde stoffen goed of slecht zijn voor je lichaam en kan hierbij lichaamseigen stoffen aanvallen en zo ontstekingsreacties oproepen. Hierdoor kan de darmwand overprikkelde, geïrriteerd, ontstoken en beschadigd raken telkens als er gluten binnen komen.

De darmwand wordt daardoor na verloop van tijd steeds dunner en door de ontstekingen gaat het beschermende slijmvlies tussen darm en bloedbaan verloren. Op deze manier komen er sneller irriterende stoffen in het lichaam. Dit proces is erg vergelijkbaar met het verloop van een **prikkelbare darm**.



Leaky gut

Wanneer de darmwand langere tijd ontstoken is, kan deze een beetje doorlaatbaar worden. Dit noemen we een leaky gut, een **lekkende darm**. Hierdoor kunnen onverteerde stoffen, afvalstoffen en bacteriën makkelijk in de bloedbaan komen. Als dat gebeurt gaat het immuunsysteem aan het werk om deze uit de bloedbaan te halen, want deze horen hier niet thuis. Dit kan leiden tot meer ontstekingen en allergische reacties in het lichaam, lichte zwellingen, rode plekken en huidirritaties zoals eczeem.

Op lange termijn kunnen door hoge ontstekingswaardes en slechte opnamen van voedingsstoffen meer klachten ontstaan. Ondertussen weten we dat hoge ontstekingswaardes in verband staan met klachten zoals vermoeidheid, lusteloosheid, meer voedselallergieën, depressiviteit, gewrichtsklachten en huidirritaties. Een beschadigde darm kan naar verloop van tijd hersteld worden door gezonde voeding, ontspanning en voldoende beweging. Lees module 2: darmgezondheid door voor meer informatie!

Denk je een glutenallergie te hebben? Probeer eens te minderen met gluten, of ze een tijdje volledig te vermijden. Als de klachten dan verminderen kan het zijn dat je intolerant bent. Misschien kan je na een tijdje weer tegen een beetje gluten, of je blijft ze gewoon vermijden. Jouw lichaam laat dit altijd weten! Houden de klachten aan en twijfel je over een allergie? Ga dan eens langs bij je huisarts of zoek een **mesoloog** bij jou in de buurt die je simpel en pijnloos kan testen op allergieën.

Brood nodig?

We eten ongeveer 50 kilo brood per jaar. Dat komt neer op zo'n 4 sneetjes per persoon, per dag. Het is makkelijk meenemen en zo klaargemaakt. Reden genoeg om hier eens in te duiken. Want wat eten we dan eigenlijk? En is brood nou gezond, of juist niet?

Brood bestaat oorspronkelijk uit 4 dingen: **meel/bloem, water, zout & gist/desem**. Wat voor een brood het is en wat de gezondheidswaarde is, is afhankelijk van het meel dat wordt gebruikt. Kijk eens naar de onderstaande tabel:

	Witbrood	Bruinbrood	Volkorenbrood	Volkoren zuurdesem	Volkoren Roggebrood
Hoofdbestanddeel:	Bloem	Meel	Volkoren meel	Volkoren meel	Rogge volk. meel
Vezels per boterham:	0,8 gram	1,6 gram	2,1 gram	2,3 gram	2,7 gram

Witbrood heeft bloem als hoofdbestanddeel. Dit is enkel het binnenste gedeelte van de graankorrel: de kern, waar geen vezels, vitamines of mineralen in zitten, alleen maar energie. Eigenlijk is het voor je lichaam een snelle suiker. Witbrood vult en voedt niet. De snelle suiker worden snel opgenomen en opgeslagen, waardoor je eerder een dip of honger ervaart. Hiervan wordt je dus eerder moe!

Bij meel wordt maar een deel van de buitenkant, de kiemen en zemelen, verwijderd. Het meel in bruinbrood heeft dus iets meer vezels dan witbrood. Hoe meer kiemen en zemelen, hoe 'bruiner' het brood.

Bij volkorenbrood hebben ze de kiemen en zemelen allemaal meegenomen in het meel. Daar hebben ze de graankorrel 100% gebruikt. Dit brood bevat dus veel meer vezels, vitamines en mineralen. Volkorenbrood bevat bijna 3x meer voedingsvezels dan witbrood! Hierdoor vormt het een goede energiebron die langdurig energie vrijgeeft en met zijn vezels ook de darmen gelukkiger maken. Zo hou jij veel meer energie over voor de leuke dingen!

De term volkorenbrood mag alleen worden gebruikt wanneer brood uit 100% volkoren meel bestaat. Toch moet je hierbij blijven opletten. Zo mag speltbrood al speltbrood heten als er maar een erg kleine hoeveelheid spelt is toegevoegd en crackers al volkoren wanneer er maar een gedeelte volkoren meel bij zit. En dit geldt ook voor vele andere populaire graanproducten. Kijk dus altijd goed op het etiket wat erin zit!

Hoe bruiner hoe beter?

In de schappen ligt tegenwoordig bruin tot bijna zwart brood. Donker brood is niet gezonder dan licht bruin brood. **Donker brood bestaat niet**. Een graankorrel is van nature goudbruin gekleurd. Zelfs wanneer je de volle graankorrel gebruikt zal dit niet magisch in een donkerbruin brood eindigen.

De meeste donkere broden zijn gekleurd met gebrande moutsuiker, kleurstof of zelfs met chocoladepoeder. Laat je dus niet gek maken door de kleur van het brood! Staat er volkorenbrood? Dan is het volkoren en een gezonde keuze. Ook al heeft het dezelfde kleur als bruinbrood. Let bij andere producten extra goed op. Ook al staat er volkoren op een verpakking hoeft dit geen 100% volkoren product te zijn.

Desembrood

Zuurdesem of desem is een natuurlijk rijsmiddel gemaakt van bloem en water dat in een warme omgeving fermenteert. Dit gebeurt doordat koolhydraten worden omgezet naar onder andere melkzuurbacteriën. Dit proces van fermenteren duurt enkele uren tot enkele dagen. Hoe langer het deeg rijst, hoe meer bacteriën in het brood zitten en hoe luchtiger de structuur zal worden.

Deze bacteriën zijn erg goed voor ons, ze leven namelijk ook in onze darmen en zorgen daar voor een **gezonde darmflora**. Vaak is tarwebloem of meel de basis voor desembrood, maar bakkers maken ook desembrood van graansoorten als rogge en spelt: elk met een heel eigen smaak en structuur.

De voordelen

Desembrood is gezonder voor ons lichaam dan gistbrood. Het is vaak beter te verteren. Onderzoekers stellen dat dit komt door **prebiotica** (niet verteerbare vezels die de gunstige darmbacteriën voeden) en **probiotica** (de gunstige melkzuurbacteriën) uit het zuurdesembrood.

Zuurdesemfermentatie kan ook, beter dan bakkersgist, de spijsvertering bevorderen door de hoeveelheid gluten te verminderen. Desemculturen kunnen gluten namelijk afbreken. Hierom kan glutenarm zuurdesembrood een geschikt alternatief zijn voor degenen die gluten mijden!

Ook breken de desem bacteriën fytinezuur af. Dit zit in veel granen wat ervoor zorgt dat mineralen als calcium, magnesium en ijzer minder goed kunnen worden opgenomen. Zonder fytinezuur kunnen deze voedingsstoffen beter worden opgenomen. Desem bevat ook meer foliumzuur en antioxidanten dan andere broodsoorten.

Een gezond broodje!

Desem proberen

Desembrood is dus in meerdere opzichten een gezondere keuze dan gistbrood en ik raad het dan ook iedereen aan om het te proberen. Geef desembrood eens een kans! De smaak is iets anders dan dat van gistbrood, maar erg smakelijk en verzadigend als je een goed brood te pakken hebt.

Als je desembrood een kans wil geven, let dan wel goed op of vraag het even na aan je bakker. Sommige bakkers voegen een klein percentage bakkersgist toe aan de desem om meer luchtigheid te creëren. Is het echt, puur zuurdesembrood zonder gist? Dan heb je de goede. En vraag ook na hoelang het heeft gerezen. Hoe meer uren, of dagen, hoe beter!

Kortom:

- Met volkoren zuurdesembrood blij je lang verzadigd
- Je neemt meer vitamines en mineralen op
- Je darmen worden minder geprikkeld
- Er zitten goede melkzuurbacteriën in voor de darmflora
- Er zitten veel vezels in voor de darmwerking
- En bevat veel minder gluten!

Vezel wijzer

Om een duidelijk vergelijking te maken zijn al deze producten van AH eigen merk (2020)

Rijst	Vezels per 100 gram	Gebruikte graanvorm
Snelkookrijst wit	4 gram	Binnenste kern van graan
Pandan rijst wit	1 gram	Binnenste kern van graan
Notenrijst met vruchten	5.5 gram	Binnenste kern + noten en vruchten
Basmati rijst wit	1.5 gram	Binnenste kern van graan
Basmati volkoren	6 gram	Volledige korrel
Zilvervliesrijst	6 gram	Volledige korrel
Biologische zilvervliesrijst	10 gram	Volledige korrel

Pasta's	Vezels per 100 gram	Gebruikt product
Macaroni, penne, fusilli, tagliatelle wit	3 gram	Binnenste kern van graan
Macaroni, penne, fusilli, tagliatelle volkoren	7 gram	Volledige korrel
Rode linzen penne	6 gram	Rode linzen bloem
Groene erwten fusilli	7,5 gram	Doperwtbloem
Kikkererwt sedanini	9 gram	Kikkererwtbloem
Spaghetti vlug kokend	2.5 gram	Binnenste kern van graan
Spaghetti wit	3 gram	Binnenste kern van graan
Spaghetti volkoren	7 gram	Volledige korrel
Gele linzen spaghetti	5 gram	90% Gele linzen + 10% rijstmeel
Lasagne wit	2.5 gram	Binnenste kern van graan
Lasagne volkoren	8.5 gram	Volledige korrel
Pompoen lasagne bladen	1 gram	Flespompoen vruchtvlies
Gele linzen lasagnebladen	5 gram	90% gelelinzenbloem + 10% rijstmeel

Overige graanproducten	Vezels per 100 gram	Gebruikte graanvorm
Couscous	3,5 gram	Binnenste kern van graan
Couscous volkoren spelt	7 gram	Volledige korrel
Couscous volkoren bio	9 gram	Volledige korrel
Parelcouscous	3 gram	Binnenste kern van graan
Bulgur	8 gram	Volledige korrel
Bulgur bio	11 gram	Volledige korrel
Quinoa witte	6,5 gram	Volledige zaad van plant
Quinoa bio	7 gram	Volledige zaad van plant
Quinoa plus	8,5 gram	Mix: quinoa, kikkererwt, rijst, sesam
Boekweit bio (van Smaakt)	10	Volledige zaad van plant
Havermout	10	Volledige korrel

Focus op >7 gram vezels per 100 gram. Dit vind je vooral terug in volkoren producten en deze heb ik al voor je uitgelicht in dit overzicht! Daarnaast zijn alle groente-pasta's glutenvrij en passen ze goed in een gezond en gevarieerd menu. Probeer ze eens!