



Nuver-lezing Water en Brood - maandag 24 november 2014

Waarom zou je brood eten? Dat was de vraag van natuuriëtiste Mireille Wijchers aan het begin van haar lezing. Daarna schilderde zij uitvoerig de risico's van moderne tarwe, om tot de slotsom te komen dat brood in onze eetcultuur zit, dat het makkelijk is om mee te nemen en dat het ook veel goede dingen biedt. Kies dan wel brood van oude graansoorten en brood dat bij de bereiding voldoende lang gerezen is. Van water weten we allemaal wel dat dit belangrijk is om bijvoorbeeld afvalstoffen uit het lichaam af te voeren, maar er speelt meer bij voldoende waterinname. De gezondheidsaspecten van water en de belangrijkste verschillen tussen kraanwater en mineraal water kwamen ook uitgebreid aan bod tijdens deze avond die door meer dan 50 mensen werd bijgewoond.

Water

We weten allemaal wel dat water belangrijk is voor onze gezondheid, maar waarom ook al weer? Naast het feit dat we voor het grootste gedeelte uit water bestaan, zijn onze organen voor hun werking afhankelijk van water. Ons brein drijft in water en als er niet voldoende vocht wordt aangevoerd kan dit leiden tot uitdroging. Daarnaast bestaat ons bloed voor het grootste gedeelte uit water en is er water nodig om afvalstoffen via de nieren af te voeren. Water geeft ons en onze cellen energie en verwarmt ons. De manier waarop water ons energie geeft is vergelijkbaar met een waterrad dat stroom opwekt.

Je kunt water het beste puur drinken. Andere vloeistoffen om te drinken, zoals thee of vruchtensap zijn wel geschikt voor vochtinname, maar hebben niet dezelfde eigenschappen als water. Frisdranken bevatten vaak veel suiker en verdienen daardoor niet de voorkeur. Koffie is minder geschikt, doordat het vochtafdrijvend (diuretisch) werkt en niet meegeteld zou mogen worden in de totale vochtinname. Het is voor de gemiddelde mens aan te raden om niet meer dan twee a drie koppen koffie per dag te nemen. In totaal moet je dagelijks ongeveer 2,5 liter vocht binnenkrijgen. Daarvan kun je 1 liter innemen in de vorm van verse groente

Kraanwater

Kraanwater is in Nederland voor iedereen beschikbaar en de kwaliteit is beter dan in veel andere landen. Ons water wordt voor 60% uit grondwater gehaald en voor 40% uit oppervlakte water. In ons drinkwater zijn nog resten van hormonen, insecticiden, cosmeticadeeltjes, nanodeeltjes en medicijnen te vinden. Hoewel de concentratie hiervan onder de veiligheidsnorm ligt, is het voor de waterzuivering in ons land steeds moeilijk om het van deze verontreinigingen te zuiveren. Van veel stoffen die in ons oppervlaktewater voorkomen is niet bekend in hoeverre ze op de lange duur schadelijk zijn voor de gezondheid. Bezoek de volgende website om meer over ons water te weten te komen:

<http://www.roosgoesgreen.nl>

Zuurgraad

De zuurgraad van ons drinkwater is van invloed op onze vitaliteit. De pH ligt tussen de 5 en 6 maar zou idealiter boven de 7 moeten zijn. Wij hebben basisch vocht en voedsel nodig om te voorkomen dat ons lichaam verzuurt. Drink daarom water met een hoge pH (boven de 7) en eet veel groente en fruit want die zijn voornamelijk basisch. Met name dierlijke eiwitten werken verzurend op ons lichaam. Je kunt je drinkwater meer basischer maken door er wat baking soda, kaliumcitraat of sole (oplossing van Keltisch zeezout) aan toe te voegen. Het water dat u kunt kopen bij Nuver is van het merk Icelandic glacial. Het heeft een pH van 8,4 en is vrij van BPA. BPA wordt gebruikt als weekmaker in plastic verpakkingen. Het is een xeno-oestrogeen met een hormoon verstorende werking. Bij mannen kan dit soms leiden tot borstvorming. Een glazen fles heeft de voorkeur boven plastic maar het nadeel daarvan is dat het zwaar is en duurder en eerder kapot kan gaan.



Brood

In boeken als de Broodbuik en de Voedselzandloper wordt gesteld dat het beter is geen brood te eten, omdat met name de moderne tarwe gezondheidsklachten kan geven. Een reden waarom je wel brood zou eten is, dat je anders te weinig jodium binnenkrijgt. Vroeger was ons drinkwater verrijkt met jodium. Sinds de tweede wereldoorlog echter wordt jodium in plaats daarvan toegevoegd aan het bakkerszout en komt het zo in ons brood. Helaas bevat het brood nog maar 50% van de hoeveelheid jodium vergeleken met 20 jaar geleden. Je kunt toch voldoende jodium binnenkrijgen door zeevierproducten en vis te eten. In ons brood worden soms onverwachte stoffen aangetroffen. Zembla wist in een uitzending begin dit jaar te melden dat er asbest voorkomt in brood van de supermarkt. Ook zijn eiwitten uit mensenhaar gebruikt als broodverbeteraar. Om volkorenbrood een bruine kleur te geven worden soms gekiemde gerstekorrels geroosterd en dit is, zeker als het in grote hoeveelheden gegeten wordt niet bevorderlijk voor onze gezondheid.

Fytinezuur

In brood, maar ook in noten, zaden en pitten zit fytinezuur. Fytinezuur is een anti nutriënt dat door de plant zelf wordt aangemaakt om zich te beschermen tegen zijn omgeving. Het nadeel van fytinezuur is dat wij het slecht kunnen verteren en dat het zich bindt aan mineralen die juist gunstig zijn voor onze gezondheid. Het voordeel is dat het zware metalen bindt.

Wat kun je doen om minder fytinezuur binnen te krijgen?

- Eet zuurdesembrood, door het lange rijsp proces wordt fytinezuur grotendeels afgebroken;
- Week noten, zaden of pitten in water voor gebruik;
- Door roosteren of koken vermindert de hoeveelheid fytinezuur ook;
- Eet brood van gekiemde granen.

Gluten

Gluten zijn eiwitten die het brood lekker en stevig maken, maar ook luchtig. Het woord gluten betekent lijm in het Latijn; de gluten houden het brood als lijm bijeen. Ook houden ze kooldioxide vast zodat het brood goed en snel gaat rijzen. Er zijn twee soorten gluten, gliadine en glutenine. Mensen met coeliakie krijgen ernstige klachten van gliadine, maar kunnen wel tegen glutenine.

Tarwe bestaat voor 80% uit gliadine. Spelt en Emmer daarentegen bevatten maar 7% van deze slechte glutensoort en bevatten ten opzichte van tarwe ook nog eens 40% minder fytinezuur. Spelt is van origine een graansoort die biologische verbouwd kan worden en dus geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen nodig heeft. Wel is verbouwen van spelt arbeidsintensief waardoor het duurder is dan tarwe. Teff staat bekend als een glutenvrije graansoort maar bevat wel het goede glutenine. Quinoa is glutenvrij, maar duur en tegenwoordig moeilijk leverbaar. Haver bevat geen gluten, maar wordt vaak verwerkt op plekken waar het in aanraking komt met gluten houdende granen. Haver bevat wel fytinezuur waardoor het is aan te raden om het vooraf te weken.

Glycemische index

De glycemische index geeft aan wat de invloed van dit voedingsmiddel is op de bloedsuikerspiegel. Als je teveel bloedsuikerschommelingen hebt zou dat uiteindelijk kunnen leiden tot insulineresistentie een voorstadium van diabetes. De alvleesklier moet namelijk heel hard werken om de suikerpiek met behulp van insuline weer omlaag te brengen. Als dit constant nodig is kan de alvleesklier zijn werk op den duur niet meer goed uitvoeren en kan de suiker in het bloed niet meer in de cellen gebracht worden. De suiker blijft dan in het bloed rondzwemmen en wordt dan opgeslagen als buikvet. Wij eten zo'n 300 tot 500 gram koolhydraten per dag, terwijl wij ongeveer 80 gram nodig hebben. Nieuwe hippe tarwe-soorten bevatten veel meer koolhydraten en zorgen voor een hogere bloedsuikerpiek dan oude soorten.



Als je al het bovenstaande heb gelezen, zou je kunnen denken: waarom zou ik dan nog brood eten? Feit is dat de meesten van ons het gewoon doen, het is lekker, het is een gewoonte en het is makkelijk. Brood biedt ook veel goede dingen, maar dat hangt vooral af van de soort die je kiest. Met de volgende tips kun je toch blijven genieten van een heerlijke boterham met zo weinig mogelijk nadelen:

- Kies voor brood gemaakt van oude graansoorten (spelt, emmer, oude tarwe);
- Kies voor desembrood met een lange rijstijd;
- Verlaag het fytinezuurgehalte door weken of roosteren van noten, pitten en zaden;
- Neem bij de lunch in plaats van brood een lekkere groentesoep, salade of een restje van de avondmaaltijd van de vorige dag;
- Als je genoeg groente (300-500 gram) hebt gegeten, kan het lichaam best af en toe een boterham verwerken;
- Kwalitatief goed brood is duurder maar je hebt er minder van nodig om vol te raken
- Neem een ontbijt met minder tarwe en meer eiwitten (Nuver heeft voorbeelden)

Gezondheidswinkel Nuver verkoopt biologisch brood van oude graansoorten en gebakken door 'bakkers uit de buurt'. De BioBakker en bakkerij De Terp gebruiken lange rijstijden bij de bereiding van hun brood en hebben veel ervaring met het gebruik van desembrood.

Meer informatie over ons brood kunt u vinden in de broodfolder of op onze website:
www.nuvergroningen.nl

Meer informatie over ons brood kunt u vinden in de broodfolder of op onze website:
www.nuvergroningen.nl