

Brood barst van de eiwitten

Flour power, een sterke basis voor iedereen.



Er is steeds meer aandacht voor eiwitten. Zeker bij mensen die graag sporten en goed voor hun lichaam zorgen. Dat die eiwitten te vinden zijn in vlees, vis, eieren en zuivel is voor bijna niemand een verrassing. Maar wat de meesten niet weten, is dat brood dé stille kracht is als het gaat om eiwitten.

Een sneetje volkorenbrood bevat al gauw vier gram eiwit. Bijna een kwart van de eiwitten in ons voedsel komt van graanproducten. Dus of uw cliënt nu graag sport, een fanatieke couch potato is of een kilootje kwijt wil; brood is voor iedereen een belangrijke basis.

Brood en sporten: een goede match

Fanatieke sporters maken vaak ook een sport van hun voeding. Voor, tijdens en na een flinke inspanning focussen ze op producten met extra calorieën, koolhydraten of eiwitten. Ook supplementen zijn hip. Al die extra's zijn vaak niet eens nodig. Voor sporters geldt hetzelfde advies als voor allen: eet en drink gezond volgens de aanbevelingen en neem vooral volkoren of bruinbrood met minstens 50% volle granen. Brood levert vooraf genoeg energie om een pittige training of workout vol te houden. Na het sporten zijn vooral de eiwitten in brood belangrijk om het lichaam en de spieren te herstellen. Naast koolhydraten, vitamines, mineralen en voldoende vocht natuurlijk. Met twee sneetjes volkorenbrood en een glas water ben je zo weer op volle sterkte.

Meer volkoren = meer plantaardige eiwitten

Moeten we dan massaal meer eiwit gaan eten? Dat dan weer niet. Wat wel een goed idee is, is meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten eten. Dat adviseren ook gezondheidsautoriteiten als de Voedsel- en Landbouworganisatie voor de Verenigde Naties (FAO) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Consumptie van meer volkorenbrood en andere plantaardige eiwitbronnen zorgt ervoor dat men minder eiwitten nodig heeft uit dierlijke producten.

Brood, goed verhaal.

MET GRAAN UIT EUROPA



Al het goede komt in drievoud

De graankorrel bestaat uit 3 delen: de meelkern, de kiem en de zemel. De eiwitten worden voornamelijk opgeslagen in de meelkern. De meeste andere goede voedingsstoffen (zoals vezels en vitamines) zitten in de kiem en de zemel. Volkorenbrood is gemaakt van de hele graankorrel. Daardoor levert het naast plantaardige eiwitten ook de meeste vezels, vitamines en mineralen. Een sterk een-twee-drietje dus, dat bovendien het risico verlaagt op chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Product	Gram eiwit per portie	Gram eiwit per 100 gram
2 sneetjes volkorenbrood (70 gram)	8,0	11,4
1 hardgekookt ei (50 gram)	6,2	12,3
1 avocado (180 gram)	3,4	1,9
1 portie gerookte zalm (40 gram)	9,2	22,9

Bron: Nubel, voedingsmiddelen tabel

Op onze gezondheid!

Vanuit uw eigen expertise weet u natuurlijk hoe belangrijk voeding is om ons te beschermen tegen ziekten. En dan gaat het niet alleen om een griepje. Niet-overdraagbare ziekten, zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes type 2, zijn de belangrijkste oorzaken van sterfte in Europese landen, waaronder België. Zo'n 50% van de Belgische volwassenen heeft bovendien matig of ernstig overgewicht: een risicofactor voor chronische ziekten. Om die risico's en ziektelast te verminderen is een verschuiving nodig. Naar een voedingspatroon met veel volkorenproducten, fruit, noten, zaden, groente en vis, en weinig suiker en zout. Ons dagelijks volkorenbrood is dus belangrijker dan ooit.

Het mooie van brood:

- Brood is veelzijdig: van ontbijt tot aperitief, van chique tot Bourgondisch.
- De granen in brood leveren belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, vitamines en mineralen. Volkorenbrood is altijd de beste keuze.
- Voor nog meer voedingswaarde is er ook volkorenbrood met zaden en pitten.
- Brood is beste maatjes met een actieve en sportieve levensstijl en past in elke sporttas.
- Twee sneetjes volkorenbrood vervangen een eiwitshake. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon zorgt voor voldoende energie, eiwitten, vitamines en mineralen.
- Ga voor minder dierlijk en meer plantaardig, waaronder volkorenbrood.

Dé kennisbank over brood en gezondheid

Over brood doen veel verhalen de ronde. Goede en slechte verhalen. Er zijn zelfs mensen die twifelen aan de gezondheid van brood. Maar hoe zit het nu echt? Op www.broodengezondheid.be vindt u informatie over ingrediënten van brood, over broodsoorten, diëten en gezondheid. Voor u als professional is er een apart gedeelte met wetenschappelijke informatie en handige tools voor in de praktijk.

Bronnen:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Het gebruik van workout-supplementen door sporters in Nederland, 2021.

WhoEUGrain 2021. Whole Grain: definition, evidence base review, sustainability aspects and considerations for a dietary guideline. Lourenço S (Ed.). WhoEUGrain: Copenhagen

Sciensano, 2018. Overgewicht en obesitas in België. Geraadpleegd op 22 maart 2022 via www.sciensano.be/nl/gezondheidsonderwerpen/obesitas/cijfers

Vlaams Instituut Gezond Leven, thema's Voeding en Beweging & sedentair gedrag. Geraadpleegd op 22 maart 2022 via www.gezondleven.be/

Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... & Murray, C. J. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972.

De Ridder K. Eiwitten. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs de ideeën of meningen van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderzoek (REA) weer. Noch de Europese Unie, noch de steunverlenende autoriteit kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



MEDEGEFINANCIERD
DOOR DE EUROPESE UNIE

DE EUROPESE UNIE STEUNT CAMPAGNES
VOOR DE PROMOTIE VAN
HOOGWAARDIGE LANDBOUWPRODUCTEN

