

GRANEN ONDER DE LOEP

Praktijk Lijfkracht



ESTHER TAPKEN

GRANEN

Granen

Volkorenbrood wordt vaak gepresenteerd als een gezonde basis van de voeding. Het zou rijk zijn aan vezels, vitamines en mineralen en daarom goed passen in een gezond eetpatroon. Toch is er vanuit orthomoleculair perspectief alle reden om hier kritisch naar te kijken. Granen vormen namelijk geen natuurlijke of ideale voedingsbron voor het menselijk lichaam. In de praktijk blijkt dat veel mensen klachten houden zolang granen een belangrijk onderdeel van hun voeding blijven. Wanneer brood en andere graanproducten uit de voeding verdwijnen, verbeteren vaak klachten zoals darmproblemen, vermoeidheid, huidklachten en schommelingen in energie.

Antinutriënten

Granen bevatten stoffen die de opname van belangrijke mineralen kunnen verstoren. Een bekend voorbeeld hiervan is fytinezuur. Deze stof kan zich binden aan mineralen zoals ijzer, zink, magnesium en calcium, waardoor deze minder goed door het lichaam worden opgenomen. Hoewel traditionele bereidingsmethoden zoals weken, kiemen en fermenteren een deel van deze stoffen kunnen verminderen, blijft een aanzienlijk deel aanwezig. Daardoor leveren granen niet alleen relatief weinig essentiële voedingsstoffen, maar kunnen ze ook de opname van andere voedingsstoffen belemmeren.



Gluten en de darmwand

Veel granen bevatten gluten. Gluten zijn eiwitten die brood zijn structuur en elasticiteit geven. Bij mensen met coeliakie veroorzaken gluten een duidelijke auto-immunreactie waarbij de darmwand beschadigd raakt.

Maar ook bij mensen zonder coeliakie kunnen gluten invloed hebben op de darmwand. Onderzoek laat zien dat gluten de afgifte van zonuline kunnen stimuleren. Zonuline is een stof die de doorlaatbaarheid van de darmwand kan vergroten. Wanneer de darmwand meer doorlaatbaar wordt, spreekt men vaak van een zogenaamde lekkende darm. Bij een lekkende darm kunnen onvolledig verteerde eiwitten en andere stoffen gemakkelijker in de bloedbaan terechtkomen. Dit kan het immuunsysteem activeren en bijdragen aan ontstekingsreacties in het lichaam. In de praktijk wordt een verhoogde darmdoorlaatbaarheid vaak in verband gebracht met klachten zoals vermoeidheid, huidproblemen, darmklachten en voedselgevoeligheden.

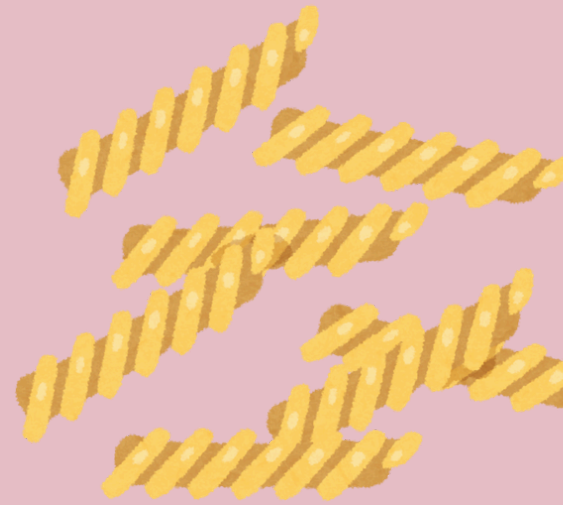
GRANEN

Veredeling

De granen die tegenwoordig worden verbouwd verschillen sterk van de granen die vroeger werden gegeten. Door intensieve veredeling zijn moderne tarwesoorten ontwikkeld die hogere opbrengsten geven en beter geschikt zijn voor industriële verwerking. Deze veranderingen hebben ook invloed gehad op de samenstelling van de eiwitten in het graan. Hierdoor zijn moderne graanproducten voor veel mensen moeilijker te verteren dan de traditionele varianten die vroeger werden gegeten.

Koolhydraten

Brood en andere graanproducten bestaan voor een groot deel uit koolhydraten die in het lichaam snel worden omgezet in glucose. Hierdoor kan de bloedsuikerspiegel sterk stijgen na het eten van graanproducten. Wanneer dit regelmatig gebeurt, kan dit leiden tot schommelingen in energie, meer trek in zoet en op de langere termijn tot verstoring van de bloedsuikerregulatie.



Overige granen

De genoemde effecten beperken zich niet tot brood. Ook andere graanproducten hebben vergelijkbare eigenschappen. Denk hierbij aan rijst, haver, pasta, rogge, gerst en maïs. Hoewel sommige van deze producten als gezonder worden gepresenteerd, blijven het granen met vergelijkbare effecten op de spijsvertering en de bloedsuikerspiegel.

Spelt

Hoewel granen vanuit orthomoleculair perspectief geen ideale basis van de voeding vormen, ervaren sommige mensen dat zij kleine hoeveelheden biologisch spelt zuurdesembrood beter verdragen dan gewoon tarwebrood. Spelt is een ouder graanras en wordt vaak minder intensief veredeld dan moderne tarwe. Wanneer speltbrood bovendien op traditionele wijze met een zuurdesemcultuur wordt gefermenteerd, worden een deel van de antinutriënten en gluten gedeeltelijk afgebroken. Hierdoor kan het brood voor sommige mensen beter verteerbaar zijn. Toch blijft ook spelt een graan en kan het bij gevoelige mensen nog steeds klachten geven.

GRANEN

Alternatieven

In plaats van brood kiezen sommige mensen bijvoorbeeld voor zadencrackers of crackers op basis van noten en zaden. Deze bevatten meestal minder koolhydraten en geven vaak langer een verzadigd gevoel. Voor warme maaltijden bestaan er ook verschillende alternatieven voor pasta en rijst. Konjac spaghetti, gemaakt van de konjacwortel, bevat nauwelijks koolhydraten en wordt vaak gebruikt als vervanger van gewone pasta. Ook pasta gemaakt van peulvruchten, zoals linzen- of kikkererwtenpasta, wordt door sommige mensen beter verdragen dan tarwepasta. Daarnaast kunnen groenten een goede basis vormen voor een maaltijd. Denk bijvoorbeeld aan courgette die als slierten wordt gesneden en gebruikt kan worden als groentepasta, of bloemkool die fijn wordt gehakt en als vervanger voor rijst kan dienen. Door op deze manier te variëren ontdekken veel mensen dat maaltijden zonder granen niet alleen mogelijk zijn, maar ook verrassend voedzaam en smaakvol kunnen zijn.



Conclusie

Vanuit orthomoleculair perspectief zijn granen geen noodzakelijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Veel mensen ervaren juist een duidelijke verbetering van hun gezondheid wanneer zij granen uit hun voeding verwijderen. Wanneer klachten zoals darmproblemen, vermoeidheid, huidklachten of schommelingen in energie aanwezig zijn, kan het zinvol zijn om een periode zonder granen te proberen en te ervaren wat dit met het lichaam doet.

