



De waarheid over brood

Volkorenbrood en bruinbrood zijn voedzame graanproducten en zijn een belangrijk onderdeel van de Schijf van vijf. Brood is een bron van koolhydraten en jodium. Volkoren- en bruinbrood verminderen het risico op bepaalde ziekten. Vooral volkorenbrood bevat veel voedingsvezels, vitamines en mineralen die belangrijk zijn voor het lichaam. Maar, niet alles wat je hoort of leest over vetten is 'de' waarheid. Hoe weet je nu wat waar is en wat niet? Samen met het Voedingscentrum legt SamenFit de waarheid op tafel:



Hoe donkerder het brood, hoe gezonder denk ik...

Niet waar. Donkerbruin brood is niet automatisch de gezondste keus. De bruine kleur zegt niet altijd iets over de gezondheid van het brood. Vezelrijke broodsoorten zoals volkorenbrood, roggebrood en bruinbrood zijn donkerder van kleur dan minder vezelrijke broodsoorten zoals witbrood. Soms wordt brood donkerder gemaakt met gebrande mout. Zo kan brood dat is gebakken met witte bloem, er donker uitzien, ook al ontbreken daarin de vezels en voedingsstoffen die wel in volkorenbrood zitten. Hoe donkerder, hoe gezonder het brood gaat dus niet op.



Koolhydraten zijn volgens mij slecht voor je...

Niet waar. Niet waar. Soms suggereren media dat koolhydraten slecht zijn voor je gezondheid, maar dat is niet zo. Koolhydraten geven je energie om te denken, praten, bewegen, enzovoorts. Vooral voor de hersenen en rode bloedcellen zijn ze belangrijk. De hersenen kunnen zelfs niet zonder glucose, een soort koolhydraat. Als je te weinig koolhydraten binnenkrijgt, dan gebruikt het lichaam spiereiwit als energiebron. Aan volwassenen adviseert de Gezondheidsraad om 40 tot 70% van alle calorieën uit koolhydraten te halen. Voor kinderen gelden iets andere getallen.



Ik denk dat ik voldoende vezels binnenkrijg als ik elke dag volkorenbrood eet...

Niet waar. Om genoeg vezels binnen te krijgen, moet je ook andere vezelrijke voedingsmiddelen eten, zoals groente, fruit en aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst of peulvruchten. De aanbeveling is om elke dag 30 tot 40 gram vezels binnen te krijgen. Een volkoren boterham bevat zo'n 2,3 gram vezels, een bruine boterham zo'n 1,7 gram. Met het eten van 4 tot 8 sneetjes bruin- of volkorenbrood krijg je dus een deel van de dagelijkse behoefte aan vezels binnen. De rest van de aanbevolen hoeveelheid vezels moet je halen uit andere voedingsmiddelen. Het advies voor een volwassene is dan ook om naast volkorenbrood tenminste 250 gram groente te eten, 2 stuks fruit, en voldoende peulvruchten, aardappelen of graanproducten zoals zilvervliesrijst en volkorenpasta.

- Filmpje: [Zo kies je volkoren](#)

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**