

## Geachte redactie

## Dappere bakker

Wat vind ik Menno een dappere bakker (O&D, 1 oktober). Ik wil hem graag bijvallen en zal dat met mijn twaalf jaar ervaring met geen brood eten illustreren. Twaalf jaar geleden werd ik post-menopauzaal. Mijn gewicht vloog omhoog en de opvliegers waren niet te tellen om nog maar te zwijgen van het nachtelijk zweten. Op aanraden van een Amerikaanse arts heb ik brood, pasta, rijst, suiker laten staan en ben ik laag-glycemisch gaan eten. Ik eet dus geen voedingsmiddelen meer die een snelle reactie van mijn insulinehormoon geven. Alle soorten brood heb ik weggelaten uit mijn voedingspatroon.

Hierdoor kwam mijn gewicht weer op normaal voor mijn lengte, was ik mijn voedingsopvliegers kwijt en kon ik 's nachts weer heerlijk slapen. Ook het drie keer per week hardlopen in clubverband heeft geen nadelige gevolgen gehad voor mijn laag-glycemische voedingswijze. Bovendien heb ik, mede door het niet meer eten van brood en andere snelle koolhydraten, mijn drukke voltijsbaan tot aan mijn pensionering kunnen vervullen.

Deze voedingswijze biedt veel voordelen: niet alleen het gewicht blijft stabiel, maar ook het cholesterol blijft op een goed niveau, evenals bloedsuikerspiegel en bloeddruk. Vooral vrouwen kunnen met deze voedingswijze het metabool syndroom voorkomen.

Gelukkelijk voor bakker Menno dat maar weinig mensen het brood zullen laten staan en dat hij geen cent minder zal verdienen met deze heldere kijk op zijn eigen product.

**Jakoba Gräper-Niemeijer,**  
Borgercompagnie

## Op Cultuur, maar zonder VVD

In de *Volkskrant* van afgelopen vrijdag werd ik verrast door mijn eigen naam in het ideale vrouwenkabinet, op de post Cultuur (Ten eerste, 28 september). Maar achter mijn naam stond als partij de VVD genoemd. Als er één partij is die de kunst en cultuur grote schade heeft aangebracht de afgelopen periode dan is het wel de VVD.

Al bijna 30 jaar zet ik mij in om het belang en de noodzaak van kunst en

cultuur in de breedte van onze samenleving te vertegenwoordigen.

In plaats van het noodzakelijke snoeien met beleid, heeft Zijlstra de botte bijl gehanteerd en daarmee zeer vitale onderdelen van de kunstwereld grofweg geamputeerd. Het zal nog jaren kosten om ons erfgoed voor de toekomst weer volledig tot bloei te laten komen. Maar gelukkig is de kunst veerkrachtig.

Dit jaar heb ik met volle overtuiging op de PvdA gestemd.

**Hester C. Alberdingk Thijm,**  
Director Stichting AkzoNobel Art  
Foundation

## Leuk mens

Goed initiatief, dat kabinet van 27 vrouwen. Maar het verliest zijn complete waarde doordat initiatiefnemer Sandra Rottenberg van stichting Women on Top een kandidaat voor een ministerpost omschrijft als 'een ontzettend leuk mens'. Lijkt mij geen goede reden voor een kabinetspost. Een man zou een andere man nooit zo omschrijven, hij zou de nadruk leggen op diens feitelijke kwalificaties. Erg jammer en een gemiste kans!

**Sandra Ickenroth,** Den Haag

## Hatrick

Lex Immers heeft in de wedstrijd Feyenoord-NEC een 'onvervalste hatrick' gescoord (Sport, 1 oktober). Als een voetballer in één wedstrijd drie doelpunten maakt, heet dat een hatrick. Een 'onvervalste hatrick' bestaat uit drie opeenvolgende doelpunten van dezelfde speler in één helft. Dat is de betekenis van de toevoeging onvervalst (of zuiver). Immers heeft dus geen onvervalste hatrick gescoord, want zijn reeks is onderbroken door een treffer van Sören Rieks.

Het woord hatrick komt overigens niet uit het voetbal, maar uit het cricket. Als een bowler drie wickets met drie opeenvolgende ballen nam, werd dat als zo'n bijzondere prestatie beschouwd dat hij als beloning een nieuwe hoed kreeg. Een hoed (*hat*) voor een truc (*trick*) dus. Rond 1940 is de term overgewaaid naar het Nederlandse publiek.

**Allard van Oostveen,** Amsterdam

## Brief van de dag Volkorenbrood is geen dikmaker



Bakker in Hoofddorp.

Foto Nils van Houts / ANP

In zijn artikel 'Van volkoren worden we alleen maar dikker' stelt bakker Menno 't Hoen dat je van volkorenbrood dikker wordt (O&D, 1 oktober). Het Voedingscentrum is het daarmee eens. Brood is in Nederland de belangrijkste koolhydraten- en vezelbron en heeft daarom een prominente plaats in de Schijf van Vijf. Dit model is de illustratie van de vertaling van de aanbevelingen van de Gezondheidsraad voor een gezonde voeding. In die vertaalslag houden we sterk rekening met de voorkeuren van het gemiddelde Nederlandse publiek.

Je lichaam heeft energie en

bouwstoffen uit de voeding nodig. Een van de richtlijnen is om 40-70 procent van de energie uit koolhydraten - brood, peulvruchten, groente en fruit en (magere) melkproducten - te halen. Ook geldt het advies om per dag 30-40 gram vezel te eten. In de praktijk betekent dit voor volwassenen 6-7 sneden volkorenbrood.

Volkorenbrood zorgt voor een hoge glycemische index, maar is in tegenstelling tot wat 't Hoen beweert, geen dikmaker. Producten zoals brood leiden tot een hoge piek in je bloedsuikerspiegel, maar bij gezonde mensen is het lichaam in staat die

piek in de glucosewaarde op te vangen en om over de dag de glucosewaarden binnen de grenzen te houden. Het is onvoldoende wetenschappelijk aangetoond dat een hoge glycemische index leidt tot dikker worden. Brood, in combinatie met een gevarieerde en gezonde voeding, goed verdeeld over de dag, geeft je energie en levert onmisbare voedingsstoffen.

Het is zonde als mensen minder volkorenbrood gaan eten, want we worden dik van de verleidingen tussen de maaltijden door en niet van volkorenbrood.

**Andrea Werkman,** senior voedingskundige, Voedingscentrum