

**Bijdragen en brieven**

tellen respectievelijk max. **800 dan wel 250 woorden**. Adres en telefoonnummer vermelden. Gelijktijdige aanbieding aan andere kranten is ongewenst. **020 - 562 9222**
opinie@volkskrant.nl
brieven@volkskrant.nl
ombudsvrouw@volkskrant.nl

Opinie & Debat

Van volkoren worden we alleen maar dikker



Menno 't Hoen
is eigenaar van
bakkerij
vanmenno.

Campagne volkorenbuis

Brood is lekker, niet gezond. Wie vezels wil, kan beter venkel eten.

Er raast een levensgevaarlijke volkorenbuis door Nederland waaruit vrolijk dartelende jongens en meisjes springen die ons vol willen stoppen met volkoren broodjes onder het mom 'Wat je ook doet, volkoren is altijd goed!' Omdat ik als bakker gedwongen meebetaal aan deze campagne van het Voorlichtingsbureau Brood, voel ik me geropen u te waarschuwen: van brood, volkoren of wit, word je niet gezonder.

Het Voedingscentrum propageert al 60 jaar de Schijf van Vijf, met daarin een grote rol voor koolhydraatrijke voeding: een volwassen man wordt geacht zeven boterhammen en vijf opscheplepels pasta, rijst of aardappelen per dag te eten. Wel het liefst volkoren natuurlijk: dat is altijd goed.

Het Voedingscentrum vertelt ons niet dat één volkorenboterham een groter effect op je bloedsuikerspiegel heeft dan één eetlepel suiker. Dat komt door de hoge glycemische index van zowel witte als volkoren tarweproducten: de maatstaf voor het

effect van koolhydraten op je bloedsuikerspiegel. Dat betekent dat koolhydraten uit tarwe snel worden afgebroken tot de in het bloed opneembare vorm glucose. Sneller zelfs dan door het eten van eenzelfde hoeveelheid slagroomtaart. Door deze snelle opname stijgt de bloedsuikerspiegel, waardoor de alveesklier insuline afgeeft en de suikers in het bloed opneembaar worden voor spieren en organen. De energie die niet wordt gebruikt, zet het lichaam om in vet. Voor een moment waarop je lichaam wel energie vraagt, maar geen koolhydraten beschikbaar heeft om aan deze behoefte te voldoen.

Als we het advies van het Voedingscentrum volgen, krijgen we bij iedere maaltijd koolhydraten binnen. Hierdoor blijft het insulinegehalte in ons bloed hoog, waardoor het onmogelijk is om onze reservevoorraad vet aan te spreken en het buikje blijft. Niet ondanks ons goede gedrag, maar dankzij ons goede gedrag.

Het Voedingscentrum hamert alleen op de vermeende voordelen van volkoren: vezels, vitamines, mineralen en een langere verzadiging waardoor je minder trek in tussendoortjes krijgt. Het tegendeel is waar: door de hoge glycemische index van (volkoren) tarwe heeft je alveesklier de neiging om méér insuline af te geven dan nodig is om je bloedsuikerspiegel weer op het normale niveau terug te brengen. Het gevolg is een dal waardoor je geneigd bent om twee uur na je ontbijt of lunch naar een tussendoortje te grijpen.

Blijven over: de mineralen en vitamines. Helaas wordt volkorenbrood in Nederland vaak te snel gemaakt waardoor het van nature aanwezige fytinezuur niet wordt afgebroken.

Dat gebeurt alleen tijdens een lang rijpsproces. Fytinezuur belemmert de opname van mineralen als ijzer, zink en calcium door ons lichaam.

En vitamines? In volkorenbrood zitten alleen een paar B vitamines. Een volkorenboterham bevat slechts 2 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B1. Eet in plaats hiervan eenzelfde hoeveelheid (30 gram) venkel en je hebt al drie keer méér vitamine B1 binnen.

Door eenzijdig de voordelen van volkoren te belichten (vitaminen, mineralen, vezels) wordt de kern van het probleem overschaduwd: de hoge glycemische index die voor volkoren en witte tarweproducten gelijk is. Terwijl we denken gezond bezig te zijn door veel volkoren producten te eten, jagen we in feite telkens onze bloedsuikerspiegel tot enorme hoogte. Als we deze energie niet gebruiken, worden we dik.

Hoe anders is het in Frankrijk. Daar moet brood in de eerste plaats lekker zijn. Mooi, crémewit stokbrood om door de vinaigrette van de salade te halen. Volkoren is voor varkens, zei broodprofessor Calvel. De subtiele aroma's van tarwe komen alleen in een goed wit brood naar boven.

Het wordt tijd om brood de nederige plaats te geven waar het past: als begeleider van de maaltijd. Als iets dat lekker is in plaats van gezond. En als u het eet: kies dan voor een goed gemaakt stuk brood zonder toevoegingen dat een lange rijstijd heeft gehad. Haal vezels, vitamines en mineralen uit groente en fruit. En doe vlug een stap opzij als de volkorenbuis komt aandenderen.

Met medewerking van Sanny Visser.

Commentaar

Anninks averij

Ook in economisch opzicht is het handhaven van een serieuze krijgsmacht een cruciaal Nederlands belang.

Bij zijn overstap van Defensie naar Sociale Zaken heeft topambtenaar Ton Annink een stevige waarschuwing afgegeven, aan de formateurs en de rest van de wereld. Verwaarloos de krijgsmacht niet verder, luidt die waarschuwing. Nederland dreigt niet alleen in militair opzicht averij op te lopen, maar ook economisch. Als er nog verder wordt gesneden 'is de schade niet te overzien'.

Annink heeft gelijk. Defensie is nauwelijks halverwege met de lopende krimpronde van een miljard, of de volgende ronde lijkt alweer aanstaande. De Partij van de Arbeid pleit in haar verkiezingsprogramma voor nog eens een miljard eraf. De VVD wil de defensiebegroting van 7,7 miljard onaangetast laten. Zelfs als de formatie ergens in het midden uitkomt, is de uitkomst dramatisch.

Grote missies als in Uruzgan, met een paar duizend man twee jaar lang op één plek, zijn nu al niet meer mogelijk. Niet alleen wordt zo het grondwetsartikel over de Nederlandse inzet voor de internationale rechtsorde steeds theoretischer. Daar komt bij dat Nederland in vlot tempo

Missies als Uruzgan zijn al niet meer mogelijk

bezig is zijn naam als betrouwbare partner te verliezen. Wil je meetellen in de grote wereld, dan moet je ook militair een fatsoenlijke bijdrage kunnen leveren.

De intensieve deelname aan de veiligheidsmissie in Uruzgan heeft ons land inderdaad geen windeieren gelegd - aantoonbaar, in de vorm van herhaald aanschuiven bij de G20. Andersom hebben de val van het vierde kabinet Balkenende over datzelfde Uruzgan, daarna de politieke soap rondom de beslissing over de politiemissie in Kunduz, de vaderlandse reputatie als degelijke militaire bondgenoot niet bepaald verstevigd.

Annink heeft dus gelijk, je kunt niet met paard en wagen