

Brood is belangrijke basisvoeding vol voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Voedingwetenschappers uit de hele wereld steunen dat.

De 10 meestgestelde vragen

1 Is brood gezond?

Ja, brood is gezond. Het is een bron van vezels, B-vitamines en mineralen. Vooral brood dat van de hele graankorrel is gemaakt: volkorenbrood van tarwe of andere granen en vezelrijk meergranenbrood.

2 Word je dik van brood?

Nee, brood helpt je juist met een gezond gewicht. Vooral brood met veel vezels geeft je een gevuld gevoel, waardoor je minder behoefte hebt aan snacks en snoep. Let wel op te zoet en te vet broodbeleg.

3 Is het waar wat al die diëtboeken zeggen?

Nee, veel van wat in die boeken staat is een broodje-aap-verhaal. Voor onafhankelijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie kun je bij het Voedingscentrum terecht: www.voedingscentrum.nl.

4 Zijn koolhydraten uit brood slecht voor je?

Nee, koolhydraten leveren de energie die je hersenen en spieren nodig hebben. Juist producten met veel vezels, zoals volkorenbrood, zijn gezonde bronnen van koolhydraten.

5 Wat is het effect van brood op je bloedsuikerspiegel?

Vooral broodsoorten met veel vezels zoals volkoren en brood met zaden en pitten zorgen voor een evenwichtige energie-opname en dus een geleidelijk verloop van de bloedsuikerspiegel.

De 10 meestgestelde vragen

6 Is het tarwe in brood genetisch gemodificeerd?

Nee, de tarwe die wordt gebruikt in Nederlands brood is niet genetisch gemodificeerd. Wel wordt door natuurlijke kruising voorkomen dat er ziektes in de tarweplanten terechtkomen.

7 Wat zeggen voedingwetenschappers en -autoriteiten over brood?

Volgens zowel het Voedingscentrum, veel voedingwetenschappers en de Nederlandse Gezondheidsraad is brood belangrijke basisvoeding uit de Schijf van Vijf. Het Voedingscentrum adviseert elke dag 6 à 7 sneetjes brood te eten. Het liefst volkorenbrood.

8 Is speltbrood inderdaad zo gezond?

Als speltbrood gemaakt is van de hele graankorrel, is het net zo gezond als volkorenbrood van tarwe. Juist in die hele graankorrel zitten namelijk veel vezels, vitamines en mineralen. Speltbrood is niet glutenvrij.

9 Zijn gluten slecht voor je?

Alleen mensen met een glutenovergevoeligheid kunnen graanproducten met gluten beter mijden. Zij kunnen last krijgen van darmklachten of allergische reacties. Voor hen is glutenvrij brood verkrijgbaar.

10 Hoe zit het met zout in brood?

Vergeleken met 2008 zit er 25% minder zout in brood. De bakkerijbranche loopt al jaren voorop met zoutvermindering. In bakkerszout zit ook jodium, een belangrijke bouwstof voor je lichaam.