



19-03-2015

Is speltbrood gezonder dan brood van gewone tarwe?

Best brood

Van tarwebrood word je dik en ziek, als je de critici mag geloven. Een aantrekkelijk alternatief dient zich aan: brood van de ouderwetse graansoort spelt. Is speltbrood gezonder dan tarwebrood?

TEKST: FRANK BEIJEN

Hoeveel tarwe heb je achter de kiezen vandaag? Dat is niet zo makkelijk te zeggen, want tarwe zit in heel veel producten, van pasta, pannenkoek en pizza tot koekjes en taart. En natuurlijk in brood. Daar eet een gemiddelde Nederlander zo'n zes boterhammen per dag van, ongeveer zestig kilo per jaar. Of al die tarwe gezond voor ons is? De mens is er in elk geval groot mee geworden, want we eten het al zeker 10.000 jaar. En toch staat in een aantal goed verkopende voedingsboeken dat je beter van de graansoort af kunt blijven. Volgens Broodbuik (2013) maakt tarwe ons dik, moe en ziek. De voedselzandloper (2012) adviseert zelfs om brood zo veel mogelijk links te laten liggen.

Nee, dan spelt. Die graansoort is ook al erg oud, en daar kun je ook prima pasta, pannenkoeken en brood van maken. Zo'n drie jaar geleden stapten speltbroden van de natuurwinkel over naar de supermarkt. De voedingsindustrie lijkt de speltplant nu pas te hebben ontdekt, daardoor zou spelt nog een beetje lijken op de plant die oorspronkelijk in de natuur voorkwam. En volgens liefhebbers is dat een van de redenen waarom speltbrood gezonder dan tarwebrood is. Speltverkopers spreken van 'superfood' en 'wondervoedsel'. Wellicht moeten we het extra eurootje dat je ongeveer kwijt bent aan speltbrood maar voor lief gaan nemen. Is het tijd om af te stappen van de meest verbouwde soort graan ter wereld, en voortaan te kiezen voor spelt?

Zoek de verschillen

Wat zijn de verschillen tussen tarwe en spelt? Zet je je tanden in achtereenvolgens tarwe- en speltbrood, dan proef je in elk geval geen verschil van dag en nacht. 'Dat is ook niet gek, want die soorten lijken sterk op elkaar', zegt Luud Gilissen, graanonderzoeker aan Wageningen UR. 'Tarwe is nauwer verwant aan spelt dan aan andere graansoorten, zoals rogge, haver en mais.' Sterker nog: spelt is een tarwe. Dit klinkt misschien verwarrend, maar wat je meestal tarwe noemt, heet eigenlijk 'broodtarwe'. En de uitgebreide naam van spelt is 'spelttarwe'.

Beide granen worden al millennia veredeld en gekruist om de opbrengst te verbeteren. Maar

broodtarwe is verreweg de populairste soort van de twee, onder meer omdat het bijzonder eenvoudig te oogsten is. De aar van broodtarwe bevat erg veel korreltjes, die ook gemakkelijk loslaten. Dat maakt de opbrengst van een hectare tarwe twee tot drie keer groter dan de opbrengst van een hectare spelt. Toch heeft ook de speltplant voordelen: doordat het kaf, een natuurlijke beschermlaag, de korrels beter bedekt, is de kans kleiner dat insecten ze voor onze neus opeten. Daarom vereist spelt minder bestrijdingsmiddelen. Ook heb je voor deze plant minder kunstmest nodig. Voor dezelfde opbrengst heb je bij spelt dus grotere akkers nodig dan bij tarwe, maar hoeft je minder te bemesten en insecticiden te spuiten.

Spelt lijkt ambachtelijk

De teelt van de twee gewassen verschilt dus duidelijk. Maar dat geldt niet voor de voedingswaarde. ‘Tarwe en spelt bevatten allebei eiwit, vitaminen en vezel. In spelt zit net iets meer vezel’, zegt Fred Brouns, hoogleraar innovatie van gezonde voeding aan Maastricht University. Vezels zijn een belangrijke voedingsstof. Ze zorgen dat je je sneller verzadigd voelt, dat je vertering geleidelijker verloopt en ze zijn goed voor het cholesterolgehalte. Nu krijgen Nederlanders gemiddeld ongeveer 40 procent minder vezels binnen dan de Gezondheidsraad aanbeveelt. ‘Maar de vezelgehaltes van spelt en tarwe verschillen zo weinig, dat het echt niet de moeite waard is om over te schakelen. Met de paar boterhammen die je op een dag eet, kun je het verschil niet maken’, aldus Brouns.

Desondanks proberen broodfabrikanten hun speltbrood als een heel ander voedingsmiddel te verkopen. Ze spelen in op de emotie van de klant. ‘Dat verhaal van spelt als ‘vergeten graan’ is erg aantrekkelijk voor consumenten die op zoek zijn naar voedsel dat net wat anders is’, zegt Hans Dagevos, consumptiesocioloog aan Wageningen UR. Hij doet onderzoek naar consumentengedrag en voeding. ‘Spelt heeft een ambachtelijk imago. Het zit een beetje in de biologische hoek. Fabrikanten proberen dat imago uit te buiten en doen alles om het niet op een massaproduct te laten lijken.’ Zo zitten speltbroden vaak in een zak van papier in plaats van plastic, en is die afgesloten met een touwtje in plaats van een plastic clip. Je ziet het ook aan de vorm van het brood. Dagevos: ‘Vaak zijn het ouderwets ogende vloerbroden. En ze worden dikwijls ook ongesneden verkocht.’ Een gesneden casino- of knipbrood van spelt zul je niet zo snel tegenkomen. Dat ziet er veel te normaal uit. Maar of het nu ambachtelijk lijkt of niet, ook veel speltbrood komt gewoon uit de fabriek.

Voorzichtig met darmen

Zijn tarwe en spelt dan precies even gezond? Misschien niet voor iedereen. ‘In ons onderzoek naar voedselallergieën zien we patiënten die zeggen dat ze geen tarwebrood verdragen, maar wel speltbrood’, zegt Gilissen. ‘We weten alleen nog niet wat voor voedselintolerantie zij precies hebben.’ Vaak zijn het mensen met het prikkelbaredarmsyndroom (PBS) die van spelt opknappen. Zij hebben aanhoudende darmklachten zonder bekende oorzaak. Zo’n vijftien procent van de Nederlanders heeft daar last van. ‘Ik zeg het heel voorzichtig’, benadrukt Gilissen, ‘maar een deel van deze mensen lijkt gunstig te reageren op een dieet

zonder vergistbare suikers. Die zitten iets minder in spelttarwe dan in broodtarwe. En dat verklaart misschien waarom bij hen speltbrood beter valt dan tarwebrood. Maar we moeten dat nog wel verder onderzoeken.'

Brouns is sceptisch over de vermeende voordelen van spelt voor gevoelige darmen. 'Als je tegen PBS-patiënten zegt dat ze tarwe moeten vermijden, zegt ongeveer een derde zich beter te voelen. Zulke cijfers krijg je ook als je ze de opdracht geeft om melkeiwitten te vermijden. Verander je de volgorde waarin ze deze diëten uitvoeren, dan veranderen ook de uitkomsten.' Het is nog niet duidelijk wat de rol is van het voedsel zelf en hoe groot het placebo-effect van het dieet is. 'Dat een deel van de bevolking beter af denkt te zijn zonder tarwe of gluten, is een beetje een hype', denkt Brouns. 'Over een jaar of twee denken ze daar misschien weer anders over.'

Volkoren is gezond

Als je zo gezond mogelijk wilt eten, zijn tarwe en spelt zo goed als gelijkwaardig. Alleen als je prikkelbare darmen hebt, merk je misschien verschil. Wat zeker niet klopt, is de bewering dat brood niet goed voor je is. Daar maakt de wetenschap korte metten mee. Volkorenbrood is zelfs bijzonder gezond. Dat bleek begin dit jaar ook uit een studie van Harvard University naar de gezondheid van 118.000 Amerikanen over een periode van 25 jaar. Volkoren betekent dat de hele graankorrel is verwerkt, niet alleen de meelkern, zoals in witbrood. Volkoren bevat vooral meer vezels (zie het kader 'Opgelet!'). Over de hele linie bleven mensen die volkorenproducten aten langer in leven. Een dagelijkse extra portie volkorengranen van 28 gram (dat is ongeveer één boterham) maakte de kans vijf procent lager dat de proefpersonen tijdens de studie overleden. 'We wisten al dat mensen die dagelijks volkoren eten aanzienlijk minder last hebben van hart- en vaatziekten, overgewicht en diabetes', zegt Brouns. Als je gezond wilt eten, hoef je er dus niet op te letten of je tarwe of spelt eet. Kies voor volkoren, dan zit je altijd goed. Of het brood nu van tarwe of van spelt is gemaakt.

Opgelet!

Als je gezond brood wilt kopen in de winkel, waar moet je dan op letten?

Niet op letten: kleur van het brood

Hoe donkerder het brood, hoe gezonder het is? Nee. Bakkers en broodfabrikanten maken brood vaak donkerder met moutmeel of gekaramelliseerde suiker. Veel consumenten nemen aan dat donker brood gezonder is en gooien het graag in hun mandje. Maar donkergekleurde boterhammen hoeven helemaal niet gezonder te zijn dan lichte. 'Het meest verkochte bruinbrood is bruingekleurd witbrood', zegt hoogleraar Fred Brouns van Maastricht University. 'Bakkers die bewust brood donker maken, doen dat omdat het voor de consument

gezonder lijkt. Daardoor verkoopt het goed.’

Wel op letten: volkoren of niet

Volkorenbrood is brood waar de hele graankorrel in is verwerkt. De zemel en de kiem zitten er dus ook in. Die bevatten gezonde vezels, vitamines en mineralen. De term ‘volkoren’ is in de Warenwet vastgelegd. Een bakker die zijn brood zo noemt, moet het helemaal van volkorenmeel maken. Witbrood wordt gemaakt van tarwebloem. Daar zitten alleen de meelkernen in, en niet de kiem en zemel. Soms bevat bruinbrood bloem en volkorenmeel. Soms is het bruingeleurd witbrood.

Wel op letten: etiket zegt alles

Door het etiket te lezen, voorkom je dat je gefopt wordt. De ingrediënten staan er opgesomd op volgorde van gewicht. Bakkers en marktkramen die hun waren ter plekke inpakken hoeven er geen etiket op te plakken, maar verkopers moeten wel vertellen wat de ingrediënten zijn als je daarom vraagt. Als meel het belangrijkste ingrediënt is, zit je aan de gezonde kant. Wordt bloem als eerste genoemd, dan is het brood relatief ‘wit’.

Speltbrood vol tarwe

Ga er niet klakkeloos vanuit dat je verse speltbrood volledig van spelttarwe is gemaakt. Sommige speltbroden bestaan vooral uit ‘gewone’ broodtarwe. ‘Ik heb het de bakker zelf wel eens gevraagd’, vertelt voedingswetenschapper Fred Brouns van Maastricht University. ‘Die zei dat zijn speltbrood 30 procent spelt bevatte. De rest was tarwe.’ Misleidend, vindt Brouns. ‘Bakkers spelen zo in op de emotie rond spelt, terwijl ze maar een beetje speltbloem of speltmeel gebruiken.’ In Nederland zijn er geen regels voor de term ‘speltbrood’. In Duitsland moet een speltbrood minstens 90 procent spelt bevatten. ‘Wij hebben ook een norm nodig. Anders weet je niet wat je koopt.’

Broodje mensenhaar

Zit er een hele mensenhaar in je boterham, dan verslik je je daar waarschijnlijk in. Maar als er een van haar afgeleid product in zit, merk je dat helemaal niet. Bijna al het brood dat wordt verkocht in Nederland, bevat de stof L-cysteïne. Dat is een aminozuur (een bouwstof van eiwitten) dat ervoor zorgt dat brood lekker luchtig wordt. Je kunt het onttrekken aan planten, maar ook aan eendenveren of mensenharen. Makkelijk, want mensenharen staan bol van de L-cysteïne en ze zijn goedkoop te krijgen. Bijvoorbeeld van de vloeren van Chinese kapperszaken. Het tvprogramma Keuringsdienst van Waarde toonde Chinese fabrikanten die toegaven dat ze de stof uit mensenharen halen. Volgens hen merken de Europese voedselabrikanten aan wie zij leveren daar niets van. Aan de stof kun je niet meer zien of het uit planten, veren of haren komt. Volgens de Vereniging van Nederlandse Fabrikanten van Bakkerijgrondstoffen wordt in Nederland alleen de plantaardige variant gebruikt.

L-cysteïne uit mensenhaar is door de Europese Commissie verboden. Bakkers hoeven op het etiket niet te vermelden of er L-cysteïne in het brood zit. Het geldt namelijk niet als ingrediënt van het brood zelf, maar als technische hulpstof die aan het meel is toegevoegd.