

## EERLIJK EN ECHT

### *Bakker, zit er suiker in mijn brood?*

**Brood is een belangrijke bron van koolhydraten. Maar wat zijn koolhydraten precies? En betekent dit dat brood ook suiker bevat? De termen koolhydraten en suiker worden vaak door elkaar gebruikt, maar hebben niet dezelfde betekenis. Alle suikers zijn koolhydraten, maar niet alle koolhydraten zijn suiker.**

Koolhydraten worden door het lichaam omgezet in glucose: dé brandstof voor onze (hersen)cellen.



Suiker en koolhydraten worden nogal eens door elkaar gehaald. Ja, er zitten koolhydraten in brood. Betekent dat dan ook dat er veel suikers in zitten? En dat brood dus dik zou maken en ongezond zou zijn? Gelukkig liggen de - feiten toch wat anders! Het is zeker niet nodig om brood, een belangrijke bron van koolhydraten, in de ban te doen. - Sterker nog, er zijn goede redenen om de energie die je nodig hebt, juist uit koolhydraten te halen.



### **Dikmakers?**

Zijn koolhydraten dikmakers? Van zowel eiwitten, vetten en koolhydraten kun je aankomen, wanneer je er meer van eet dan je verbruikt. De basis van brood is meel, water, gist en een klein beetje zout. Het meeste brood bevat slechts twee gram suiker per honderd gram. Als je moeite hebt om op gewicht te blijven, laat je voeding dan eens doorrekenen. De ervaring leert dat de dikmakers juist zitten in dingen waar je niet zo snel aan denkt. Niet in het brood, maar in het beleg bijvoorbeeld.

### **Bron van energie**

We hebben allemaal iedere dag energie nodig om ons lichaam aan het werk te zetten. Die energie halen we uit koolhydraten, eiwitten en vetten. Voedingsdeskundigen raden aan om vooral koolhydraten die energieleverancier te laten zijn, omdat ons lichaam koolhydraten het makkelijkst omzet tot glucose, dé brandstof voor onze (hersen)cellen.

Wanneer je koolhydraten laat staan, moet je energie uit eiwitten en vetten komen. En dat heeft nadelen. Eiwitten dienen vooral als bouwstoffen en zijn voor het lichaam moeilijker om te zetten tot brandstof. Bij dat proces ontstaat ook ammoniak, wat in grote hoeveelheden je lever en nieren belast. Vetten zijn noodbrandstoffen. Die worden pas aangesproken als je glucosevoorraad op is. Als je langdurig koolhydraten links laat liggen, zet je lijf die vetten niet om naar glucose, maar naar ketonen: een 'tweederangs glucose' die je lichaam belast en waarvan een teveel zelfs tot bloedverzuuring kan leiden. Kortom: koolhydraten zijn de beste brandstof.



### **Zetmeelrijke producten**

Het is slim om je dagelijkse hoeveelheid koolhydraten te halen uit zetmeelrijke producten. Probeer het

suikergehalte laag te houden. Dit doe je door te kiezen voor producten, die zijn gemaakt van de hele graankorrel. In die volkorenproducten zitten namelijk nog alle natuurlijke vezels en voedingsstoffen. Volkorenbrood bijvoorbeeld is een prima bron van koolhydraten.

De toevoeging van zaden en pitten aan brood verlaagt het totale koolhydraatgehalte van het brood, omdat deze zaden en pitten eiwitten en vetten bevatten. De toevoeging van bijvoorbeeld krenten en rozijnen zorgt daarentegen voor een verhoging van het totale koolhydraatgehalte, doordat krenten en rozijnen van nature veel suikers bevatten.

### **Toegevoegde suiker**

Het meeste brood bevat per boterham slechts 0,7 tot 1,2 gram suiker. Deze aanwezige suiker zit van nature in het meel van het graan. Ter vergelijking: de jam op een boterham bevat gemiddeld 18,6 gram suiker. Overigens maakt je lichaam geen onderscheid tussen toegevoegde suikers of suikers die van nature aanwezig zijn. Soms voegen bakkers suiker toe tijdens de bereiding van brood. In de meeste gevallen doen zij dit als voedsel voor de gist, die onmisbaar is tijdens het bakproces. De gist zet suiker om in gas en alcohol, waardoor het brood gaat rijzen. Het brood krijgt een groter volume en de suiker beïnvloedt de kleur van de korst. In het eindproduct is de toegevoegde suiker niet meer aanwezig. De gist heeft de suiker als het ware opgegeten. Ook van de gevormde alcohol blijft tijdens het bakproces niets over, omdat deze tijdens het bakproces door verhitting verdampt. Broodsoorten die iets meer suiker in de receptuur kunnen bevatten, zijn bijvoorbeeld witte bolletjes, een brioche of rozijnen- en krentenbrood.

