

Brood is niet broodnodig

13 FEBRUARI 2016 | Pascale Naessens

Ooit vormden brood en aardappelen de basis van elke maaltijd. Die tijd is lang voorbij. Voedzame bestanddelen dienen zich nu in vele vormen aan, net als de deskundigheid daarover. Voor **Pascale Naessens** is dat een dagelijkse zegen.

[G+](#)
[Tweet](#)
[f Delen](#)
1

[Mail](#)
[Print](#)
[Corrigeer](#)
[Reacties \(1\)](#)



Wie geen brood eet zou wel eens een tekort aan jodium kunnen krijgen, lees ik in *De Standaard* ([DS 12 februari](#)). De schrijver van het artikel baseert zich op de uitspraken van hoogleraar interne geneeskunde Robin Peeters van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Hij houdt een pleidooi voor meer boterhammen. Zijn oproep komt er omdat de laatste jaren gretig gevolg wordt gegeven aan (dieet)boeken die brood afraden.



Pascale Naessens

Aan brood, meer bepaald aan het bakkerszout, wordt al een aantal jaren kunstmatig jodium toegevoegd om tekorten bij de bevolking te voorkomen. Maar de vraag is: als ik jodium toevoeg aan Snickers, maakt dat die Snickers dan gezond?

Al het goeds van de zee

Mensen adviseren om brood te eten omdat ze anders een tekort aan jodium zullen krijgen maakt hen niet alleen afhankelijk van de voedingsindustrie, het houdt ze vooral dom. Jodium zit niet van nature in brood. Veel beter zou het zijn de mensen te waarschuwen omtrent de mogelijke tekorten aan jodium en hen te informeren over de natuurlijke bronnen ervan. Alles wat uit de zee komt bevat van nature jodium: vis, schaaldieren, zeewier, zeeplanten zoals lamsoor en zeekraal. Dat soort natuurlijk en gezonde voeding heeft een belangrijke rol gespeeld in onze evolutie en in de ontwikkeling van ons hooggeavanceerd brein. Daarover gaat mijn laatste boek.

Ik lees dat Robin Peeters zich zorgen maakt over al die jonge meisjes die nu havermout en fruit eten in plaats van brood. Denkt hij dan werkelijk dat die meisjes 's middags worst met frieten eten? Nee, zij eten salades met zeewier en smoothies met spirulina. Morgen geef ik een feestje voor vrienden: in mijn olijventapenade zitten nori en arame, er zijn garnalen bij het voorgerecht en kabeljauw bij het hoofdgerecht. Ik kan de professor helemaal geruststellen. Mijn jodiumwaarden zijn perfect en dat zonder boterhammen. Mijn arts is ook bijzonder enthousiast over mijn andere bloedwaarden, dankzij de vele groenten en fruit die ik eet in plaats van brood. Misschien een ongepaste persoonlijke noot, maar sinds ik geen brood meer eet heb ik geen last meer van verstoppingen. Ik hoef u niet te vertellen dat een toiletbezoek iedere dag een mens bijzonder gelukkig maakt.

Weten wat je eet

Een laatste opmerking. De professor levert het mooie bewijs dat onze voedingsdriehoek niet voorziet in de nodige nutriënten, hij moet het halen met functionele voeding, voeding waar kunstmatig nutriënten worden aan toegevoegd die daar van nature niet inzitten, zoals vitamine D aan margarines, jodium aan brood. Geef mij dan maar een natuurlijk en gevarieerd menu dat wel voorziet in alle nodige bouwstoffen en nutriënten en dat bovendien veel lekkerder is dan de boterhammen van de professor.

Zijn advies ging op in een tijd dat mensen niet beter wisten en dat brood en aardappelen boven alles verheven waren. Die tijd is voorbij. Gelukkig zijn er veel deskundigen die geen enkel probleem hebben om hun kennis te delen, daar interessante boeken over te schrijven en op die manier mensen weerbaar te maken. Vandaag kan elke leek via internet ook de laatste onderzoeken volgen op het vlak van voeding. Ik kan die trend alleen maar toejuichen, want we worden er wel degelijk gezonder van. Zowel oud als jong is mee met de nieuwe foodtrends. Maar ik kan goed begrijpen dat zoiets voor een aantal deskundigen bedreigend overkomt, want veel leken zijn tegenwoordig beter op de hoogte van de kracht van voeding dan sommige deskundigen in hun ivoren toren.

Alles wat uit de zee komt bevat van nature jodium: vis, schaaldieren, zeewier, zeeplanten zoals lamsoor en zeekraal