

Trends & ontwikkelingen

Veel onderzoek

naar effecten voedingsvezels

Kellogg's-symposium 'Gaan voor graan'

Tekst: Tom van der Meer

Foto's: Tom van der Meer, Norbert van der Werff

- ▶▶▶ **Hoewel Nederland echt een ontbijtland is, eten relatief weinig mensen ontbijtgranen. Kellogg's organiseerde voor voedingskundigen en diëtisten de bijeenkomst 'Gaan voor graan'. Er werd ingegaan op ontbijtgranen als alternatief voor brood en op de rol van verschillende voedingsvezels.**

"Tachtig procent van de Nederlanders neemt dagelijks een ontbijt", zegt Elseline Battenberg, corporate affairs manager Kellogg's Benelux. "Dit is vooral brood. Eén op de twee gezinnen koopt wel eens ontbijtgranen, maar de consumptie bedraagt 1,61 kilo, vier à vijf pakken, per jaar."

Uit diverse onderzoeken blijkt dat granen een positieve invloed op de gezondheid hebben, meldt Edith Feskens, hoogleraar humane voeding aan de Wageningen UR. EFSA heeft de 13.1 claim goedgekeurd dat tarwevezel de hoeveelheid ontlasting en de doorvoer in de darmen verbetert. Voor diabetes zijn de effecten van graanvezels het grootst (meer dan groente- en fruitvezels). "Dit is mogelijk ook zo bij het terugdringen van

overgewicht, al is dat effect waarschijnlijk niet groot. Er is verder een relatie tussen de inname van vezels in zijn algemeenheid en een lager risico op het krijgen van darmkanker. De relatie met het risico op hart- en vaatziekten lijkt bij fruitvezels wat sterker dan bij graanvezels. Verder is er een relatie tussen een hogere volkoren-inname en een lagere BMI."

Probleem is dat granen een verzamelnaam is en dat vaak niet duidelijk is wat onder granen wordt verstaan. Zo komen uit Finse en Zweedse onderzoeken vaak gunstiger effecten uit de bus, waarschijnlijk omdat mensen daar meer roggebrood eten. Rogge bevat twee keer zo veel voedingsvezel als graan. Complicerende factor is dat er diverse vezel-

typen zijn, afhankelijk van oplosbaarheid, viscositeit, waterbindend vermogen en fermenteerbaarheid. Deze hebben elk weer andere gezondheidseffecten, op het gebied van gewichtsverlaging, verzadiging en energie-inname. Zo verzadigen viskeuze vezels bijvoorbeeld beter. Bovendien weet de consument zelf ook vaak niet wat hij eet. Zeker bij brood is dat tegenwoordig lastig met vele soorten brood die ogen als volkoren maar die dat niet zijn.

Granen- en broodontbijt

Kellogg's heeft volgens Feskens voor het grootste deel de goede vezels, maar effecten zijn lastig hard te maken. Specifiek onderzoek naar ontbijtgranen lijkt haar raadzaam. Volgens Toine Hulshof, nutrition, science and innovation manager Kellogg's Europe, heeft Kellogg's tien studies in zes landen gedaan waarbij mensen twee weken Special K aten. "Het gewicht en de hoeveelheid vet in het lichaam namen daarbij af." Kellogg's krijgt nogal eens kritiek dat suiker en chocola aan producten worden toegevoegd. "Granen blijven het hoofdingrediënt", zegt Battenberg. "Je moet het ook zien in de context.



Brood eet je ook niet droog. Een ontbijt met bijvoorbeeld frosties, melk en fruit bevat 260 kilocalorieën, 34 gram suiker en 2 gram vet. Ter vergelijking: Brood met jam, melk en fruit bevat 280 kilocalorieën, 32 gram suiker en 5 gram vet en brood met kaas en fruit 340 kilocalorieën, 24 gram suiker en 12 gram vet." Zij stelt dat Kellogg's al jaren het gehalte aan zout en suiker verlaagt. "Dat doen we in stapjes. Voor zout is de reductie nu al 40 procent en sommige producten bevatten geen zout. Van de drie hardlopers in kinderproducten hebben we het suikergehalte met 15 procent teruggebracht."

Prebiotica

Prof. Jan Delcour van het Centrum voor Levensmiddelen- en Microbiële Technologie die samen met prof. Kristin Verbeke de W.K.Kellogg Chair in cereal science and nutrition aan de KU Leuven bekleedt, stelt dat er behalve onderzoek naar suiker- en zoutvermindering ook veel onderzoek wordt verricht naar de voedingsvezel in granen. Binnen het project Healthgrain is ook de samenwerking met andere partijen gezocht. "We moeten technologie ontwerpen om 'de best of bran', de zemelen, te isoleren en te gebruiken." Hij gaat in op Axos, een prebiotica dat juist in de dikke darm, waar darmkanker zich doorgaans ontwikkelt, goede bacteriën stimuleert en slechte bacteriën tegengaat. Er is een Healthgrain-forum opgericht waar bedrijven aan mee kunnen doen om het beste deel van graan beter te kunnen gebruiken.

Antioxidanten

Hulshof vertelt dat Kellogg's ook meedoet aan het thema gewichtsbeheersing binnen het Top Institute Food and Nutrition in Wageningen. Hier worden processen in de darmen en de terugkoppeling naar de hersenen

onderzocht in relatie tot verzadiging. Daarnaast wordt gekeken naar het in stand houden van spiermassa (voor ouderen) en naar vetopslagpatronen in het lichaam. "Vijftig wetenschappers kijken naar deze drie thema's." Kellogg's onderzoekt verder antioxidanten in granen. "Antioxidant feruliczuur zit in groente en fruit en granen, maar in granen is het meer gebonden", zegt Hulshof. "Wij willen dat het langzaam vrijkomt zodat het langer over de dag wordt verspreid en niet in pieken in het lichaam komt. Maar dit onderzoek staat nog in de kinderschoenen." Voor hartgezondheid en cholesterolbeheersing heeft Kellogg's in Engeland Optivita met haverzemelen op de markt. Op de vraag waarom dit niet in Nederland te koop is, antwoordt Hulshof: "Het introduceren en vermarkten kost een hoop. Je moet keuzes maken in je strategie. Ik kan en mag dus niet vertellen of dit product ook in Nederland komt."

Delcour verwacht dat zemelen binnen twintig jaar zo uitgesplitst zijn dat aparte onderdelen van zemelen gebruikt kunnen worden voor bepaalde klachten. Het kan dan gaan om het verminderen van hart- en vaatziekten, maar ook om het tegengaan van overgewicht, waarbij zelfs gestuurd kan worden in processen wáár het vet in het lichaam wordt opgeslagen. De indirecte weg, via het veevoer van bijvoorbeeld vleeskuikens, kan eveneens helpen bij het gezonder maken van voedingsmiddelen.

Consumentenadvies

Naar consumenten toe pleit Henk van den Berg, kennisspecialist voeding en gezondheid van het Voedingscentrum, op dit moment voor het adviseren van vezel in zijn algemeenheid, "dus groente- en fruitvezels en graanvezels". "Kijk naar de vetten", vult Del-



cour aan. "In het verleden zeiden we dat vet slecht was. Pas later kwam er onderscheid in verzadigde en onverzadigde vetten. Zo'n differentiatie zal er in de toekomst ook voor vezels komen."

De aanwezigen hadden verder geen goed woord over voor laagkoolhydratendiëten, zoals die van Dr. Frank. "Er moeten juist meer koolhydraten in de voeding", zegt diëtist Lenny Versteegden (bekend van tv-programma Big Diet). "Mensen zeggen dat koolhydraten suiker is en dat je daar dik van wordt. Ik moet steeds uitleggen dat koolhydraten wél moeten."

Jodium

Te wensen valt er ook nog wel wat. Zo was de zaal, met het Voedingscentrum, van mening dat ontbijtgranen, wil het de concurrentie met brood ten volle aangaan, met jodium verrijkt zout zou moeten bevatten, zoals Nederlands brood al heeft. "Ik wil dat al zeker tien jaar", reageert Hulshof, "maar we hebben te maken met verschillende landen en regelgevingen in Europa. In Engeland is de inname van jodium juist aan de hoge kant, net als in noordelijke landen, waar veel vis wordt gegeten. Maar we kijken er wel naar." Kellogg's heeft overigens geen aparte productie voor de Benelux, dus is die regio afhankelijk van wensen/smaken in andere landen.

Ook is er behoefte aan een maatschepje in de ontbijtgranen. "Ik word gek van dat geschud", stelt een aanwezige.

Jodium in ontbijtgranen? Toine Hulshof van Kellogg's Europe: "Ik wil dat al zeker tien jaar, maar we hebben te maken met verschillende landen en regelgevingen in Europa."

Foutje

Kellogg's is ruim honderd jaar geleden ontstaan uit een vergissing. De broers W.K. Kellogg en Dr. J.H. Kellogg werkten in sanatorium Battle Creek in Amerika. Zij kwamen erachter dat een granenpap die per ongeluk was blijven staan, was ingedroogd. Toen ze dit uitgedroogde product vervolgens in de oven toasten, ontstonden krokante vlokken die de patiënten erg lekker vonden. Inmiddels werken bij het wereldwijde concern ruim 32.000 mensen om lekkere én gezonde producten te maken.

Kellogg's werkt aan onderzoek om bestaande producten te verbeteren (minder zout en suiker) en nieuwe concepten te ontwikkelen. Ook wordt de dialoog gezocht met consumenten, het Voedingscentrum en universiteiten, om kennis uit te wisselen en van elkaar te leren.

