



Steeds meer mensen besluiten de hoeveelheid koolhydraten in hun voeding drastisch te verminderen. Maar helemaal geen brood is soms niet praktisch. Dus wat dan? Speltbrood lijkt een goed alternatief. Maar is dat wel zo? Is speltbrood gezonder dan 'gewoon' brood?

Menigeen heeft speltbrood ontdekt als alternatief voor [tarwebrood](#). Herontdekt eigenlijk, want van spelt werd al veel eerder brood gebakken dan van tarwe. Uit archeologisch onderzoek blijkt dat de mens dit familielid van de tarwe al minstens 9000 jaar geleden verbouwde.

Vermeende voordelen

Wie even op spelt gaat googelen, krijgt de indruk dat wij dit wonderproduct allemaal onmiddellijk in grote hoeveelheden moeten gaan consumeren. De jubelverhalen buitelen over elkaar heen. Spelt zou allerlei ziekten genezen, een [superfood](#) zijn dat barstensvol zit met [vitaminen](#) en andere waardevolle voedingsbestanddelen en dat alles volgens een enkeling ook nog eens bij veel minder calorieën dan tarwe. Allemaal weinig tot niets van waar, vooral van dat laatste niet.

Langzame koolhydraten

Iets meer genuanceerde verhalen vertellen dat spelt beter is voor de lijn dan tarwe omdat het meer langzame [koolhydraten](#) zou bevatten. Het is bijzonder jammer, maar ook dat strookt niet met de waarheid. Spelt bevat weliswaar vrijwel uitsluitend langzame koolhydraten (koolhydraten dus die geleidelijk door ons lichaam worden opgenomen, dit in tegenstelling tot suikers zoals sacharose, glucose en fructose die vrijwel rechtstreeks naar de bloedbaan gaan), maar precies hetzelfde geldt voor tarwe. Daar zit dus ook al geen voordeel.

Werkelijke voordelen

Blijft er dan helemaal niets overeen van het verhaal dat je beter speltbrood kunt eten dan tarwebrood? En hoe zit het met volkoren tarwebrood? Is dat niet sowieso gezonder dan speltbrood? Of is de jubel over speltbrood eigenlijk niets anders dan het zoveelste staaltje van doorgeslagen complotdenken op internet?

Nee, dat nu ook weer niet. Spelt heeft wel degelijk een aantal duidelijke voordelen boven tarwe, hoewel je over die feitelijke pluspunten op internet vreemd genoeg vrijwel niets leest. Om maar even allereerst de bewering te ontkrachten dat [volkoren](#) tarwebrood beter zou zijn dan speltbrood: dat is zeker niet per definitie waar. Speltbrood kan net zoals tarwebrood worden gebakken van bloem of van volkorenmeel. In het eerste geval zijn er bij beide graansoorten waardevolle voedingsstoffen uit



het meel gezuiverd om een egaal en blank gekleurd kruim te verkrijgen. Je kunt dus vanuit voedingskundig oogpunt van beide broodsoorten het best de volkoren variant eten.

De remmende voorsprong van tarwe

Het grootste voordeel van spelt zit echter in de 'remmende voorsprong' van tarwe. Tarwe is in West-Europa op grote afstand het populairste graangewas en dat geldt zekere voor Nederland. Er is dus mettertijd steeds meer onderzoek gedaan naar tarwerassen die voor landbouwers voordelig waren. Je moet dan vooral denken aan meer opbrengst. Hoe meer kilo's gewas per vierkante meter en per maand, hoe beter de boer af is. En dus zijn de veredelaars aan het werk geweest om tarwe te ontwikkelen die sneller groeit en per korenaar méér en grotere korrels geeft. Dat is uitstekend gelukt.

Maar die ontwikkeling heeft een schaduwzijde. Uit onderzoek van Wageningen University blijkt dat de rassen tarwe die momenteel in Nederland geteeld worden aanzienlijk minder voedingsstoffen bevatten dan de oudere en minder rendabele rassen. Met name de hoeveelheid [eiwitten](#) blijft in deze 'racetarwe' heel ver achter. Bij dat alles is de hoeveelheid [calorieën](#) onveranderd gebleven. Je krijgt dus met modern tarwebrood aanzienlijk minder bouwstoffen binnen per calorie dan pakweg vijftig jaar geleden. En dat geldt óók voor de volkoren variant.

Dáárom beter spelt

Dát is dus de werkelijke reden waarom je beter speltbrood dan tarwebrood kunt eten: spelt is minder populair en is dus voorlopig nog ontsnapt aan de aandacht van de veredelaars. Maar er is nóg een goede reden: speltbrood is ook voor de voedingsgiganten nauwelijks interessant. Het wordt dus vrijwel uitsluitend gebakken door goede bakkers, die niet alleen doorgaans minder broodverbeteraars en andere onwelkome toevoegingen door hun brooddeeg mengen, maar ook nog eens hun ambachtelijke vakmanschap meebrengen. Speltbrood is dus gewoon lékkerder. En dat is bij het gezondheidsvoordeel mooi meegenomen.