

Gezondheidseffecten van volkoren

- Darmfunctie wordt gunstig beïnvloed door voedingsvezels; volkoren kan, via de voedingsvezels, dus ook een gunstig effect hebben. Of er daarnaast nog een effect is, onafhankelijk van vezelgehalte, is onvoldoende onderzocht.
- Mensen die veel volkoren eten, komen minder snel aan in gewicht; hoe dit precies komt is nog onvoldoende duidelijk. Of men door meer volkoren te eten gemakkelijker afvalt en daarna op gewicht blijft, is nog niet aangetoond.
- Mensen die veel volkoren eten hebben minder kans op ouderdomsdiabetes. Hoe dat komt en of er inderdaad sprake is van een oorzaak - gevolgrelatie is nog onzeker.
- Mensen die veel volkoren eten hebben minder kans om allerlei vormen van hart- en vaatziekten te krijgen. Hun bloeddruk en cholesterol zijn over het algemeen lager dan die van mensen die minder volkoren eten. Of er sprake is van een oorzaak - gevolgrelatie is voor de meeste granen nog niet eenduidig aangetoond. Voor granen die rijk zijn aan β -glucanen is dat wel het geval.
- Diverse vormen van kanker komen minder vaak voor, naarmate er meer volkoren wordt gegeten. Vooral voor dikke darmkanker wordt het beschermend effect van hoge consumptie van volkoren producten als overtuigend beschouwd.



PRODUCTSCHAP AKKERBOUW

Initiatiefgroep

Productschap Akkerbouw | Nederlands Bakkerij Centrum | TNO Innovation for Life
Universiteit Maastricht | Universitair Medisch Centrum Groningen

Productschap Akkerbouw | Stadhoudersplantsoen 12 | 2517 JL Den Haag
T +31 (0)70 370 8321 | F +31 (0)70 370 8444 | E pa@hpa.agro.nl | I www.productschapakkerbouw.nl



Programma HealthGrain Holland

VOLKOREN & GEZONDHEID

Programma HealthGrain Holland

Volkoren vervult een belangrijke rol in onze dagelijkse voeding en heeft een positief effect op de volksgezondheid. Dit is echter nog niet in alle geledingen van de bevolking voldoende bekend. In het belang van een evenwichtige voeding en een goede volksgezondheid is het daarom noodzakelijk de consumptie van volkoren producten verder te stimuleren. Dit kan door het aanbod van deze producten te verbeteren en kennis over volkoren te vergroten.

Het effect van volkoren

De volledige graankorrel is rijk aan stoffen die een gunstig effect hebben op de gezondheid. Het gaat hierbij niet alleen om de voedingsvezels in de graankorrel, maar ook om andere belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, anti-oxidanten etc. De consumptie van volkoren wordt door de wetenschap geassocieerd met gunstige effecten op de volksgezondheid: darmgezondheid, lichaamsgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker.

Zowel in Nederland als in vrijwel alle overige landen in de wereld vormen graan en graanproducten hoofdbestanddelen in ons dagelijkse voedingspatroon. Naast brood zijn dit ontbijtgranen, broodvervangers (beschuit, crackers), koek, gebak, deegwaren, rijst. Vaak worden voor deze producten ook geraffineerde meel- en bloemsoorten gebruikt, waardoor het aandeel van de gezonde volkoren componenten sterk wordt verlaagd.

HealthGrain project

Door een intensieve samenwerking tussen alle bedrijven in de graansector, de overheid, gezondheidsorganisaties, kennisinstellingen, retail en horeca moet het mogelijk zijn om het aandeel volkoren in de dagelijkse voeding te vergroten en daarmee de volksgezondheid te verbeteren. Deze samenwerking vindt plaats binnen het programma HealthGrain Holland.

Eerder waren Nederlandse kennisinstellingen en bedrijfsleven actief betrokken bij het Europese project HealthGrain (2005-2010). Binnen dit project is onderzoek gedaan naar onder andere gezondheidseffecten, consumentenperceptie en procesoptimalisatie van volkoren graan en volkoren producten. De resultaten hiervan en bevindingen uit eerdere onderzoeken vormen de uitgangspunten voor het programma HealthGrain Holland. De gunstige gezondheidseffecten van volkoren producten worden verder onderbouwd en het productaanbod van volkoren producten op de Nederlandse markt zal worden verbreed. Een initiatiefgroep (zie achterzijde) heeft ideeën voor dit programma uitgewerkt.

Voedingsbeleid

Het voedingsbeleid van de Nederlandse overheid is gestoeld op adviezen van de Gezondheidsraad. Voor de inname van voedingsvezels beveelt de Gezondheidsraad de consumptie van volkoren graan, volkoren producten, groenten en fruit. Het programma HealthGrain Holland richt zich op volkoren als geheel, waarvan de voedingsvezel (naast andere zeer belangrijke voedingsstoffen) een zeer waardevol onderdeel vormt.

Doel van het programma HealthGrain Holland

- verbetering van het productaanbod van volkoren producten door de Nederlandse graan- en graanverwerkende sector;
- stimulering van de consumptie van volkoren producten in Nederland;
- verbreding van de kennis over de gezondheidseffecten van volkoren producten;
- verbetering van de volksgezondheid;
- vermindering van de kosten voor de gezondheidszorg.

Hoe wordt dit doel bereikt?

Houding en gedrag van de consument

Om de consumptie van volkoren producten te stimuleren, is inzicht nodig in de houding van de Nederlandse consument ten aanzien van volkoren producten en de wijze waarop deze houding kan worden beïnvloed. Op basis van onderzoek hiernaar zullen voorts gezamenlijke voorlichtings- en promotieactiviteiten worden ontwikkeld door de deelnemende partijen binnen HealthGrain Holland.

Kennis en gedrag op de werkvloer

Er zal een inventarisatie worden uitgevoerd naar de kennis die de werknemers in de graansector (van teelt tot verkoop) hebben van gezondheid en de toepassing van volkoren in graanproducten. Vervolgens zullen handvatten worden ontwikkeld om deze kennis te verbeteren. Een verbeterde kennis op de werkvloer zal een gunstig effect hebben op het arbeidsethos, het imago van de graanverwerkende sector en het uitdragen van de voordelen van het consumeren van volkoren producten.

Technologische toepassing

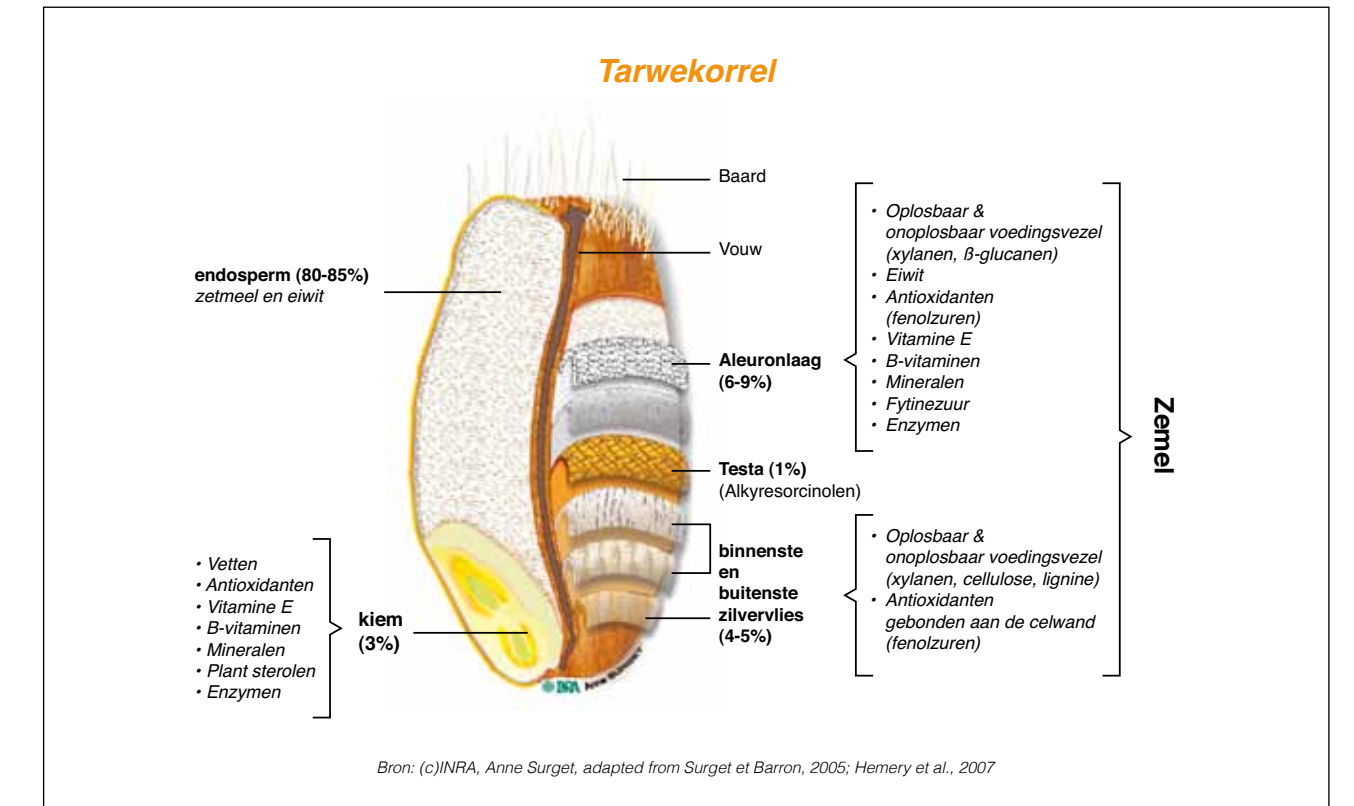
Om het aanbod van volkoren producten te kunnen vergroten, worden technologische ontwikkelingen ingezet om verwerkingsprocessen te innoveren en de kwaliteit en smaak van volkoren producten te kunnen verbeteren.

Onderzoek naar gezondheidseffecten

- *Impact van consumptie van volkoren producten op de gezondheid*
Met simulatiemodellen van het RIVM kan het effect van verschillende voedingsfactoren op chronische aandoeningen worden doorgerekend. Hiermee kan een inschatting worden gemaakt van de effecten van een veranderende consumptie van volkoren graanproducten op de (kosten voor de) volksgezondheid.
- *Uitbreiding van kennis over gezondheidseffecten*
Er is al veel bekend over gunstige effecten van de consumptie van volkoren graan op de volksgezondheid (hart- en vaatziekten, darmwerking, diabetes, gezond gewicht, kanker). De wetenschappelijke bewijsvoering op detailniveau is (nog) niet volledig vanwege de complexiteit van volkoren granen. Nader onderzoek naar gezondheidseffecten van de consumptie van volkoren producten zal meer inzicht moeten geven in de voedingsstoffen die hiervoor verantwoordelijk zijn en wat hun werking is.

Programma HealthGrain Holland

Om het omvangrijke programma HealthGrain Holland effectief uit te voeren, is een goede samenwerking binnen de graan- en graanverwerkende sector noodzakelijk. Bovendien kan dit programma niet zonder draagvlak vanuit de overheid, gezondheidsinstanties, kennisinstellingen,



retail en horeca. Het draagvlak is nodig voor het uitdragen van het belang van de volkoren graanconsumptie en voor het verkrijgen van financiële steun voor de uitvoering van het programma, waarin het volksgezondheids- en economisch perspectief worden samengebracht. De initiatiefgroep zoekt naar een gedegen draagvlak bij de bovengenoemde partijen en heeft hiervoor een startnotitie opgesteld. Het Productschap Akkerbouw coördineert het programma.

Meer informatie:

Startnotitie HealthGrain Holland: opgesteld door de initiatiefgroep.
Literatuurstudie: Volkoren & Gezondheid.
Deze documenten zijn te vinden op www.productschapakkerbouw.nl