

Voor Dawn, Bill, Lauren en Jacob, mijn metgezellen op
mijn Broodbuikreis

Broodbuik

*Minder met tarwe en gluten, verlies overgewicht
en word gezonder*

William Davis



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl



Vierde druk, augustus 2013

Derde druk, juli 2013

Tweede druk, juli 2013

Eerste druk, juni 2013

Oorspronkelijke titel: *Wheat Belly*

Oorspronkelijke uitgever Broadhead Ass.

© 2011 William Davis MD

Oorspronkelijk verschenen bij Rodale

© 2013 Anna van Wittenberghe en Kosmos Uitgevers B.V.,

Utrecht/Antwerpen

Vertaling en bewerking voor de Nederlandse markt: Anna van Wittenberghe

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5347 4

ISBN e-book: 978 90 215 5439 6

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord van de vertaler	7
Inleiding	11
DEEL EEN: TARWE: HET ONGEZONDE VOLKOREN	17
1. Wat voor buik	19
2. Niet jouw oma's cake: de creatie van ons moderne tarwe	28
3. Tarwe ontleed	47
DEEL TWEE: TARWE EN ZIJN VERMOGEN OM JE GEZONDHEID TOTAAL TE VERNIETIGEN	57
4. Hé, psst, exorfine kopen? De verslavende eigenschappen van tarwe	59
5. Je broodbuik is te zien: de tarwe-obesitasconnectie	71
6. Hallo darmen. Ik ben het: tarwe	91
7. De diabetesnaties: tarwe- en insulineresistentie	113
8. Zuur: tarwe als de grote pH-ontregelaar	137
9. Staar, rimpels en een kromme rug: tarwe en het verouderingsproces	152
10. Mijn deeltjes zijn groter dan de jouwe: tarwe en hartaandoeningen	170
11. Het zit allemaal in je hoofd: tarwe en hersens	191
12. Broodgezicht: het vernietigende effect van tarwe op je huid	201
DEEL DRIE: ZEG GEDAG TEGEN TARWE	215
13. Dag tarwe: creëer een gezond, verrukkelijk, tarwevrij leven	217

Epiloog	251
Bijlage A: op alle verkeerde plekken naar tarwe zoeken	255
Bijlage B: gezonde recepten waardoor je broodbuik weer plat wordt	265
Dankwoord	305
Bronnen	309
Verklarende woordenlijst	325
Register	329

Voorwoord van de vertaler

Broodbuik is een heel belangrijk en interessant boek, maar geen gemakkelijk boek. Het gaat namelijk in zijn geheel over een van de pijlers van ons dagelijkse dieet: tarwebrood. ‘Gezond’ volkoren. En dan vooral over de gevolgen van tarwe voor het menselijk lichaam. Het is niet gemakkelijk om te aanvaarden wat tarwe met ons doet, en om tarweloos door het leven te gaan vereist een behoorlijke omslag. In denken, doen en laten. Maar obesitas (ook bij kinderen) en diabetes rijzen de pan uit. Dat de stijging van deze aandoeningen samenvalt met de volkorenpropaganda, en met de alomtegenwoordige factor tarwe in ons eten, wordt pijnlijk duidelijk in dit boek.

Dat heel veel mensen ziek worden door gluten, is bekend. Dat het er veel meer zijn dan het aantal dat de officiële diagnose coeliakie heeft gekregen, wordt ook duidelijk. Het gaat bij problemen met tarwe om heel veel meer dan darmproblemen. Davis legt dit bloot. Dit alles tot ongenoegen van de voedingsindustrie, dat spreekt.

Dit boek zal felle medestanders kennen en felle tegenstanders. De discussie barstte al los vóór het in de winkel lag. De uitspraken liegen er niet om. Een mooie is: ‘Wetenschappelijk slecht onderbouwd’. Die uitspraak is gedaan door iemand van het Voorlichtingsbureau brood. Of uitspraken van voedingsdeskundigen, al of niet met titel, die kort door de bocht reageren en alles wat dr. William Davis schrijft zo ongeveer van tafel vegen. Ze vergeten voor het gemak even dat Davis als preventiecardioloog jarenlange research heeft gedaan, en duizenden mensen in zijn eigen praktijk zag die minder klachten kregen of zelfs klachtenvrij werden van de meest uiteenlopende kwalen en aandoeningen, door de tarwe uit hun dieet te schrappen. Als goed wetenschappelijke professional buigt Davis alleen voor feiten. Niet voor vermoedens en aannames. Het zou wetenschappers sieren als ze eens

serieus aan de slag gingen met de gegevens die Davis aandraagt, en de consument voorop stellen. De vermeende verslavende werking van (volkoren-)brood en andere tarweproducten wordt als belachelijke aanname aangeduid door deze mensen. Hierbij een voorbeeld waarin honderdduizenden mensen zich zullen herkennen. Je eet om acht uur een kom ontbijtgranen of een paar boterhammen als ontbijt. Op je werk heb je om half elf zo'n honger dat tien minuten later je lunchboterhammen verdwenen zijn. En om half één heb je weer honger. Hoe dat komt wordt duidelijk uitgelegd in dit boek.

Dan kom ik bij het thema dat volkorenbrood en volkorengranen gezond zouden zijn. Waarom heeft de EFSA, de European Food and Safety Association (de Europese voedings- en veiligheidsassociatie) dan negatief besloten op het officieel bevestigen van ALLE zogenoemde wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsclaims voor volkorengranen? De claims die in Europees verband bij deze autoriteit werden neergelegd vind je terug in dit boek. Het zijn precies de dingen die de gezondheids- en voedingsautoriteiten ons willen doen geloven. Het Voedingscentrum voorop. En de voedingsindustrie werkt daar natuurlijk hard aan mee. Lees de etiketten maar eens van je dagelijkse producten en je ziet dat er aan de meest onwaarschijnlijke voedingswaren tarwe- en maïszetmeel wordt toegevoegd. Dat zetmeel houdt jouw trek en hongergevoel in stand.

Een aspect dat onder andere in Nederland speelt, is het hoge gehalte aan fytinezuur in volkorenbrood. Door de sterk verkorte rijstijd, blijft het fytinezuurgehalte in volkorenbrood hoog, waardoor je lichaam niet goed zink en mineralen kan opnemen. Dus er zit wel wat in volkoren, maar juist niet wat je zo nodig hebt. Vooral voor kinderen, zwangere vrouwen en bejaarden die deze (bouw)stoffen hard nodig hebben is dit zonder meer onwenselijk. Dr. Gert Schuitemaker (en anderen) maakt zich al sinds 2007 sterk om de kwestie fytinezuur aan te pakken. Ook zijn bevindingen (en die van vele buitenlandse wetenschappers) worden als 'het valt allemaal wel mee' weggewuifd. Schuitemaker is (niet praktiserend) apotheker en doctor in de Geneeskunde. Hij promoveerde op een bevolkingsonderzoek naar risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Hij houdt zich al vanaf 1980 bezig met de orthomoleculaire geneeskunde, zoals die is gedefinieerd door tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling. In 1983 richtte hij het eer-

ste orthomoleculaire kenniscentrum in Nederland op. En deze man zou niet weten waar hij het over heeft? Zijn overtuiging is: eerst voeding, dan medicijnen.

Davis geeft behalve het waarom, ook uitleg over hoe je tarwe (en soortgelijke granen) uit je dagelijkse dieet kunt schrappen en vervangen door gezonde etenswaren. Het is even wennen. Maar als je de proef op de som neemt, en een aantal weken helemaal tarwevrij eet, en daarna weer één dagje mét, dan merk je aan je eigen lichaam wat Davis bedoelt.

Het is een verwarrend boek als je je eigen gezondheid en die van anderen, belangrijk vindt. Door wat er van ons voedsel is geworden en vooral wat er willens en wetens van is gemaakt. 'Tarwe is lekker goedkoop, dat wel.

Lukt afvallen niet, ondanks dat je je aan de 'gezonde' richtlijnen houdt, dan is het schrappen van tarwe uit je dieet het proberen meer dan waard. Je broodbuik verdwijnt, je krijgt meer energie, je hoofd is helderder, je hebt geen snaaiaanvallen meer en je voelt je een stuk beter. En dat is het beste bewijs dat William Davis levert met dit baanbrekende boek.

Anna van Wittenberghe

Inleiding

BLADER MAAR EENS door de fotoalbums van je ouders of grootouders en je zult je er waarschijnlijk over verbazen hoe dun iedereen was. De vrouwen droegen ongeveer maat 34 en de mannen hadden tailles van 80 cm. Bij overgewicht ging het maar om een paar kilo. Obesitas was een zeldzaam verschijnsel. Kinderen met overgewicht? Bijna nooit. Tailles van 105 cm? Niet hier. Teenagers van 95 kilo? Absoluut niet.

Waarom waren de June Cleavers (hoofdfiguur in sitcom *Leave It to Beaver*) van de jaren vijftig en zestig, de huisvrouwen en alle andere mensen uit die tijd zoveel dunner dan de moderne mensen die we nu aan het strand, in de winkelcentra en warenhuizen zien? Of in onze eigen spiegel? In tegenstelling tot de vrouwen uit die periode, die een gewicht hadden van 50 tot 55 kilo en de mannen van 72 tot 79 kilo, sjouwen wij vandaag de dag zo'n 25, 35 of zelfs 90 kilo méér mee.

Aan fitness deden de vrouwen in die tijd al helemaal niet. Dat werd niet vrouwelijk of netjes geacht, een beetje vergelijkbaar met het hebben van onreine gedachten in de kerk. Hoe vaak heb jij je moeder haar loopschoenen zien aantrekken om een paar kilometer te gaan joggen? Voor mijn moeder was het stofzuigen van de trap haar lichaamsbeweging. Als ik nu op een mooie dag naar buiten ga, zie ik tientallen vrouwen joggen, fietsen, powerwalken: allemaal dingen die we veertig of vijftig jaar geleden vrijwel nooit zagen. En toch worden we elk jaar vetter en vetter.

Mijn vrouw is triatleet en triatloninstructeur, dus zie ik elk jaar een aantal van dit soort extreme bewegingsevenementen. Triatleten trainen maanden tot jaren zeer intensief voor een wedstrijd waarin ze 4 kilometer zwemmen in open water, 90 tot 180 kilometer fietsen en dit dan afronden met 21 tot 42 kilometer hardlopen. Alleen al een

wedstrijd afmaken is een prestatie op zich, omdat deze gebeurtenis vele duizenden calorieën vereist en een spectaculair uithoudingsvermogen. De meeste triatleten houden er dan ook behoorlijk gezonde eetgewoontes op na.

Maar waarom lijdt een derde van deze toegewijde mannelijke en vrouwelijke atleten dan aan overgewicht? Ik vind hun prestaties des te spectaculairder, omdat ze die extra 14, 18 of 22 kilo moeten meesjouwen. Dus als je kijkt naar het extreme niveau van hun continue activiteit en hun veeleisende trainingsprogramma, hoe is het dan mogelijk dat ze toch te zwaar zijn?

Zouden we de conventionele logica volgen, dan zouden triatleten met overgewicht meer moeten bewegen of minder moeten eten om af te vallen. Ik geloof dat dit een ronduit belachelijk denkbbeeld is. Ik zal beargumenteren dat het probleem met het dieet en de gezondheid van de westerse mens niet het vet is, niet de suiker noch de opkomst van internet of de teloorgang van de agrarische levensstijl. Het is tarwe, beter gezegd: wat ons wordt verkocht als 'tarwe'.

Je zult zien dat wat we eten, knap vermomd als een volkorenbroodje of een ciabatta met ui, helemaal geen tarwe is maar het getransformeerde product van genetisch onderzoek dat in de laatste helft van de twintigste eeuw is uitgevoerd. Moderne tarwe komt net zo min in de buurt van echte tarwe als een chimpansee van de mens. Hoewel onze harige primaatverwanten 99 procent van alle menselijke genen met ons delen, maar wel langere armen hebben, compleet behaard zijn en nauwelijks de capaciteit bezitten om *Weekend Miljonairs* te winnen, neem ik zondermeer aan dat jij zelf wel kunt bedenken hoeveel verschil die ene procent uitmaakt. Als je de tarwe van nu vergelijkt met zijn voorganger van nog maar veertig jaar geleden, komt de moderne tarwe niet eens in de buurt.

Ik geloof dat de verhoogde tarweconsumptie – beter gezegd, de verhoogde consumptie van dit genetisch veranderde spul dat men moderne tarwe noemt – het verschil verklaart tussen de slanke, sedentaire mensen van de jaren vijftig en de te zware mensen van de eenentwintigste eeuw, triatleten inbegrepen.

Ik ben me ervan bewust dat het verklaren van tarwe tot kwaadaardig voedsel hetzelfde is als zeggen dat Ronald Reagan een communist was. Het mag absurd lijken, zelfs onvaderlandslievend om een iconi-

sche pijler van ons dagelijkse dieet te degraderen tot de status van 'gevaar voor de volksgezondheid', maar ik zal in dit boek hard maken dat 's werelds populairste graansoort ook 's werelds meest destructieve voedingsingrediënt is.

Gedocumenteerde eigenaardige effecten van tarwe op mensen omvatten onder andere stimulering van eetlust, blootstelling aan exorfinen die actief zijn in de hersenen (de tegenhangers van endorfinen die van binnenuit ontstaan), overdreven stijging van bloedsuiker, waardoor cycli van verzadiging worden afgewisseld door een verhoogde eetlust, het glyceringsproces dat ten grondslag ligt aan ziekte en veroudering, ontstekings- en pH-effecten, waardoor kraakbeenverlies en botbeschadiging optreden en activering van een verstoorde immuunrespons. Door de consumptie van tarwe ontstaat er een complexe reeks ziektes, van coeliakie – de vernietigende darm-aandoening die zich ontwikkelt door blootstelling aan tarwegluten – tot een aantal neurologische aandoeningen, diabetes, hartaandoeningen, artritis, vreemde huiduitslag en de verlamme waanideeën van schizofrenie.

Als dat wat tarwe heet zo'n probleem is, dan zou de verwijdering daarvan uit je dieet enorme, onverwachte voordelen opleveren. En inderdaad, dat is het geval. Als cardioloog, die duizenden patiënten met risico op hartziekten, diabetes en de tienduizend destructieve effecten van obesitas ziet en behandelt, heb ik persoonlijk kunnen constateren dat het uitstulpende, over de broekriem hangende buikvet verdwijnt wanneer patiënten tarwe uit hun dieet halen. Het typerende gewichtsverlies loopt alleen al in de eerste maanden van 9 en 14 tot 23 kilo. Snel en gemakkelijk gewichtsverlies wordt normaliter gevolgd door gezondheidsvoordelen die me tot op heden nog altijd blijven verbazen, ook al heb ik ze inmiddels duizenden keren kunnen waarnemen.

Ik heb dramatische wendingen in gezondheid gezien, zoals van de 38-jarige vrouw met colitis ulcerosa (dikkedarmontsteking), van wie de darm operatief zou worden verwijderd. Zij herstelde door tarwe uit haar dieet te halen. Darmen intact. Of die 26-jarige man, die arbeidsongeschikt was en nauwelijks nog kon lopen door gewrichtspijn. Hij genas volledig en liep en rende weer vrij rond toen hij tarwe van het menu haalde.

Hoe uitzonderlijk deze resultaten ook mogen klinken, er is zeer veel wetenschappelijk onderzoek dat tarwe als de hoofdoorzaak van deze aandoeningen aanwijst en dat aantoonst dat het uitsluiten van tarwe de symptomen verlicht of zelfs helemaal opheft. Je zult inzien dat we onze gezondheid, zonder er bij na te denken vanwege gemak, overvloed en lage prijzen, hebben ingeruild voor tarwebuiken, enorme dijbenen en onderkinnen. Om maar eens wat zichtbare zaken te noemen.

De argumenten die ik in de volgende hoofdstukken geef, zijn bewezen in wetenschappelijke onderzoeken die voor iedereen beschikbaar zijn en die kunnen worden gelezen. Het ongelooflijke is dat veel van de lessen die ik heb geleerd, al tientallen jaren geleden in klinische onderzoeken werden aangegeven, maar op een of andere manier nooit tot de medische of publieke bewustwording zijn doorgedrongen. Ik heb simpelweg één en één opgeteld om tot een aantal conclusies te komen waarvan je versteld zult staan.

Het is niet je eigen schuld

In de film *Good Will Hunting* is de persoon die wordt vertolkt door Matt Damon een uitzonderlijk genie, maar hij herbergt tegelijkertijd demonen uit het verleden door vroeger misbruik. Hij barst in snikken uit als de psycholoog Sean Maguire (Robin Williams) steeds weer herhaalt: 'Het is niet je eigen schuld.'

Datzelfde geldt voor ons als we kijken naar die afzichtelijke broodbuik en onszelf daarvan de schuld geven: te veel calorieën, te weinig beweging, te weinig zelfbeheersing. Het is echter veel nauwkeuriger om op te merken dat het advies dat we hebben gekregen om meer 'gezonde volkorengranen' te eten, ons weerloos maakt om onze eetlust en impulsen onder controle te houden, ons dik en ongezond maakt, ondanks onze beste inspanningen en goede voornemens.

Ik vergelijk het wijdverspreide advies om gezonde volkorenproducten te eten met het vertellen aan een alcoholist dat als twee glaasjes geen kwaad kan, negen of tien wellicht nog beter is. Dit advies opvolgen heeft vernietigende gevolgen voor de gezondheid.

Het is niet je eigen schuld.

Als je je ervan bewust bent dat je een uitstulpende, ongemakkelijke

broodbuik meezeult, als je je zonder succes in je jeans van vorig jaar probeert te persen, als je je huisarts geruststelt door te blijven herhalen dat je echt niet verkeerd eet, maar je toch nog te zwaar bent en pre-diabetisch bent met een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol of als je wanhopig probeert om een stel vernederende mannenborsten te verhullen, overweeg dan afscheid te nemen van tarwe.

Elimineer de tarwe, elimineer het probleem.

Wat heb je nu te verliezen? Behalve dan je broodbuik, je mannenborsten of je broodbillen?

DEEL EEN

TARWE:
HET ONGEZONDE
VOLKOREN



HOOFDSTUK 1

Wat voor buik?

De wetenschappelijke arts verwelkomt de gevestigde orde van een standaardbrood, dat volgens het beste wetenschappelijke bewijs is gemaakt... Zo'n product kan in het dieet van zowel zieken als gezonden worden opgenomen met een duidelijk begrip van het effect dat het kan hebben op de spijsvertering en groei.

Morris Fishbein, arts,

Redacteur *Journal of the American Medical Association*, 1932

IN VORIGE EEUWEN was een zichtbare buik het domein van de bevoorrechte klasse, een teken van rijkdom en succes, een symbool dat je niet je eigen stal hoefde uit te mesten of je eigen akker hoefde om te ploegen. Vandaag de dag is obesitas democratisch geworden: iedereen kan een dikke buik krijgen. Je vader noemde zijn rudimentaire midden-twintigste-eeuwse variant een bierbuik. Maar wat hebben voetbalmoeders, kinderen en de helft van je vrienden en burens die geen bier drinken nu te maken met een bierbuik?

Ik kan het broodbuik of tarwebuik noemen, hoewel ik even gemakkelijker van koekjeshersenen, bageldarm of beschuitgezicht zou kunnen spreken, omdat er geen orgaansysteem is op te noemen dat door tarwe wordt ontzien. Het effect van tarwe op de taille is echter de meest

zichtbare en kenmerkende karakteristiek, een buitenwaartse uitdrukking van de groteske vervormingen waarmee mensen te maken krijgen door de consumptie van dit graan.

Een broodbuik vertegenwoordigt de opeenhoping van vet die het resultaat is van het eten van voedingsmiddelen die insuline triggeren, het vetopslagshormoon. Hoewel sommige mensen vet opslaan op hun bovenbenen of billen, verzamelen de meeste mensen log vet rond hun middel. Dit 'centrale' ofwel 'viscerale' vet is uniek: in tegenstelling tot vet in andere lichaamsgebieden lokt het ontstekingsverschijnselen uit, gooit het de insulinerespons in de war en zendt het abnormale stofwisselingssignalen uit naar de rest van het lichaam. Bij de man met broodbuik, die zich nergens van bewust is, produceert visceraal vet oestrogenen, waardoor 'mannenborsten' ontstaan.

De consequenties van tarweconsumptie manifesteren zich echter niet alleen aan het lichaamsoppervlak. Tarwe kan ook heel diep invloed hebben op vrijwel elk lichaamsorgaan, van de darmen, de lever, het hart en de schildklier tot de hersenen. Het komt erop neer dat er nauwelijks een orgaan is dat níét op een potentieel schadelijke manier wordt beïnvloed door tarwe.

Hijgen en zweten in het hartland

Ik oefen preventieve cardiologie uit in Milwaukee. Net als veel andere steden in het middenwesten is Milwaukee een goede plek om te wonen en een gezin groot te brengen. De stadsdiensten werken behoorlijk goed, de bibliotheken zijn top, mijn kinderen gaan naar uitstekende openbare scholen en er zijn net genoeg mensen om de cultuur van de grote stad te kunnen ervaren, zoals een uitstekend symfonieorkest en een museum voor kunst. De mensen die hier wonen zijn redelijk vriendelijk. Maar ze zijn vet.

En dan bedoel ik niet een beetje vet. Ik bedoel echt, écht vet. Ik bedoel hijgen- en zweten-vet na het traplopen van de begane grond naar de eerste verdieping. Ik bedoel 115 kilo wegende achttienjarige vrouwen, SUV's die scherp overhellen naar de bestuurderskant, dubbelversterkte rolstoelen, ziekenhuisuitrustingen die patiënten niet aankunnen omdat die meer dan 175 kilo wegen. Niet alleen passen ze met geen mogelijkheid in de CT-scanner of in een ander beeldopname-

apparaat, je zou ze niet eens iets kunnen zien, zelfs als ze er wel in zouden passen. Je kunt het vergelijken met in troebel oceaanwater turen om vast te stellen of je met een kabeljauw of met een haai te maken hebt.

Ooit was iemand die meer dan 125 kilo woog een zeldzaamheid. Vandaag de dag is het iets wat je ziet onder het publiek in een winkelcentrum. Het is net zo gewoon als spijkerbroeken in een jeanswinkel. Gepensioneerden zijn te zwaar, net als volwassenen van middelbare leeftijd, jonge volwassenen, tieners en zelfs kinderen. Kantoormensen zijn te dik en arbeiders zijn te dik. De zittende mens is te dik, maar de atleet ook. Alle rassen zijn te dik. Carnivoren zijn dik, evenals vegetariërs. Amerikanen en andere westerse volkeren worden geplaagd door obesitas op een schaal zoals die nog nooit eerder bij mensen te zien was. Er is geen plek te vinden waar de gewichtstoenamecrisis niet heeft toegeslagen.

Als je aan de Amerikaanse en andere westerse gezondheidsraden vraagt waarom mensen te dik zijn, zullen ze je vertellen dat het komt doordat mensen te veel frisdrank drinken, te veel chips eten, te veel bier drinken en onvoldoende bewegen. Deze dingen kunnen inderdaad allemaal waar zijn. Maar dat is nauwelijks het hele verhaal!

Het is juist zo dat veel mensen die te dik zijn, zich heel bewust zijn van hun gezondheid. Vraag maar aan iedereen die meer dan 125 kilo weegt: 'Hoe komt het, denkt u zelf, dat u het hebt toegelaten zo ongelooflijk veel aan te komen?' Je zult verbaasd staan van het antwoord dat velen juist niet geven: 'Ik drink halve liters bier, ik eet me suf aan snoep en koek en ik zit de hele dag voor de tv.' De meesten zullen iets zeggen in de trant van: 'Ik begrijp er niets van. Ik fitness vijf dagen in de week. Ik heb mijn vetinname verminderd en mijn gezonde volkoreninname verhoogd. En toch kan ik dat aankomen met geen mogelijkheid een halt toeroepen!'

Hoe zijn we zo ver gekomen?

De (inter)nationale trend om vet- en cholesterolinname te verminderen en het aantal calorieën van koolhydraten te vermeerderen, heeft een eigenaardige situatie gecreëerd, waarin producten die van tarwe zijn gemaakt niet alleen zijn vermeerderd in ons dieet, maar ons dieet