

• Hoogleraar waarschuwt voor gevaar jodiumtekort



‘Brood moet terug op de ontbijttafel’

Als aanstaande moeders geen brood eten, dreigt een lager IQ bij baby's, stelt hoogleraar in oratie.

door **Hanneke van Houwelingen**

ROTTERDAM. Dieetgoeroes doen de boterham al jaren in de ban. Brood zou dik maken, ongezond zijn en te veel zout bevatten, maar hoogleraar Robin Peeters ziet vooral gevaren wanneer we brood links laten liggen. In zijn oratie, die hij morgen uitspreekt in het Erasmus MC, waarschuwt hij met name voor gevaren bij zwangere vrouwen. Wanneer zij geen brood eten, krijgen zij waarschijnlijk onvoldoende jodium binnen, wat kan leiden tot hersenafwijkingen bij hun ongeboren kind. „Nu we een steeds duidelijker trend zien om minder brood te eten, ligt een jodiumtekort op de loer. Zelfs subtiele tekorten aan jodium bij de moeder kunnen leiden tot een lager IQ bij het kind. Daar maak ik mij grote zorgen over”, zegt Peeters.

Ook andere groepen die nu geen brood eten, bijvoorbeeld vanwege een dieet of glutenallergie, moeten oppassen, zegt hij. „Een jodiumtekort kan op lange termijn leiden tot een vergrote schildklier, die hinderlijk op de slokdarm kan drukken. Als dat gebeurt, is vaak een operatie nodig. Dan moet de schildklier eruit en zal de patiënt zijn hele leven schildkliermedicijnen moeten slikken.”

Het Voedingscentrum onder-

streept de waarschuwing van Peeters. „Brood heeft de afgelopen jaren last gehad van fabels, maar dat is absolute onzin. Brood is een belangrijke bron om voldoende jodium binnen te krijgen”, zegt een woordvoerder.

Door populaire antibrooddiëten als de Voedselzandloper en Broodbuik daalde de broodconsumptie in 2013 met 2 procent. Inmiddels eten we weer evenveel brood als toen, maar maken nieuwe soorten als spelt en glutenvrije broden een opmars, zegt Han Eisman van Facts2Act, een onderzoeksbureau voor de retail. Echter, die hebben volgens de hoogleraar weer minder jodium in zich.



● ● ●
‘Brood is makkelijkste manier om jodium binnen te krijgen’

Robin Peeters hoogleraar

Goed, liever een boterham bij het ontbijt. Maar hoe zit dat met een bakje yoghurt?

„In zuivel zit ook jodium, maar veel minder dan in brood. Om voldoende jodium binnen te krijgen, zouden we zes sneetjes per dag moeten eten. Dit staat gelijk aan veertien glazen melk of acht eieren, maar dat neemt natuurlijk niemand. Brood is dus verreweg de makkelijkste manier om jodium binnen te krijgen.”

Wit of bruin?

„Dat maakt niet uit. Het gaat om het bakkerszout waar jodium inzit.”

Maar ja, van brood worden we dik, zeggen dieetgoeroes. Wie moeten we nu geloven?

„Dat kan ik niet voor u bepalen. Ik denk persoonlijk dat je obesitas krijgt van heel andere dingen dan brood, maar ik ben geen voedseldeskundige en heb ook geen aandelen bij een bakker. Ik wil me niet mengen in die hele discussie. Het enige dat ik als hoogleraar schildklierziekten wil, is een duidelijk signaal geven: als je ervoor kiest geen brood te eten, maar je hebt wel een kinderwens, dan loop je risico op een verstoorde hersenontwikkeling bij je kind. En als je dan echt geen brood wilt eten, neem dan een supplement dat jodium bevat. Dat is gewoon te koop bij de drogist.”

Hoeveel ‘dommer’ worden kinderen van een jodiumtekort?

„Als een moeder een zeer ernstig jodiumtekort had tijdens haar zwangerschap kan het kind gemid-

deld wel 10 tot 12 IQ-punten achterblijven. Dit effect zagen we jaren geleden al in geïsoleerde Afrikaanse bergdorpijns, waar kinderen werden geboren met een extreem laag IQ. Sommige kinderen konden zelfs niet zelfstandig functioneren, werden doof geboren en ontwikkelden geen spraak. Zo extreem hebben we dat niet gezien in de moderne westerse wereld, maar recent onderzoek in Engeland heeft uitgewezen dat jodiumtekort nog steeds een actueel probleem is.

We weten nu ook dat vooral die eerste maanden in de zwangerschap cruciaal zijn. De foetus is dan nog vrijwel volledig afhankelijk van het schildklierhormoon van de moeder. Meestal ontdekken vrouwen pas na de laatste gemiste menstruatie dat ze zwanger zijn. Als ze dan pas jodium gaan innemen, zijn ze eigenlijk al te laat. Het is dus verstandig om bijtijds extra jodium te slikken.”

Hoeveel mensen in Nederland hebben een jodiumtekort?

„Dat weten we niet. Ik maak me specifiek zorgen om vrouwen die rondom de zwangerschap helemaal geen brood eten. We weten niet hoeveel kinderen er nu rondlopen met een verstoorde hersenontwikkeling ten gevolge van een dieet zonder brood. Vanuit de EU is 3 miljoen beschikbaar gesteld voor 28 landen, onder meer Nederland, om hier nader onderzoek naar te doen.”

En, wat heeft u vanmorgen gegeten?
„Een Hollands ontbijtje: drie bruine boterhammen met kaas.”