Adviezen voor een vezelrijke voeding

U heeft het advies gekregen om een vezel verrijkte voeding te gebruiken. In deze folder leest u wat voedingsvezels zijn en hoe u als volwassene aan voldoende voedingsvezels per dag kunt komen.

Voedingsvezels

Voedingsvezels, ook wel vezels genoemd, zijn plantaardige voedingsbestanddelen die niet door het maagdarmkanaal verteerd worden. Deze vezels blijven dus in de ontlasting en zorgen voor een goede darmfunctie en stoelgang.
Vezels geven een verzadigd gevoel, verminderen de kans op hart- en vaatziekten en aandoeningen van de darmen, zoals het prikkelbaar darmsyndroom en uitstulpingen in de darmen die kunnen gaan ontsteken.

Soorten voedingsvezels

Er zijn twee soorten vezels:

- Oplosbare vezels: Oplosbare vezels stimuleren de darmbeweging en daarmee een goede werking van de darmen. Oplosbare vezels zitten met name in peulvruchten, groenten en fruit.
- Onoplosbare vezels: Onoplosbare vezels werken in de darm als een soort spons doordat ze vocht opnemen. Hierdoor krijgt de ontlasting de juiste substantie. De onoplosbare vezels zitten met name in volkoren- en graanproducten, zoals volkorenbrood, bruinbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, muesli, havermout, noten en zaden.

Producten rijk aan voedingsvezels:

- Volkoren-, rogge- en bruinbrood. Krenten-, rozijnen- en mueslibrood.
- Volkoren producten zoals havermout, muesli, volkorenbeschuit, volkoren ontbijtkoek, boekweitgrutten, tarwevlokken, zemelen, Brinta, Weetabix, All-Bran Fibre Plus, Fibrex en gepofte spelt.
- Aardappelen, zilvervliesrijst en volkorenpasta’s.
- Peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, erwten, linzen, sojabonen, kidneybonen en kikkererwten.
- Alle soorten groenten en rauwkost.
- Alle soorten vers fruit, dadels, vijgen, gedroogde vruchten zoals pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen en tuttifrutti.
- Noten, pinda’s, pitten en zaden zoals zonnebloempitten, lijnzaad en sesamzaad.

De tabel in de bijlage kan gebruikt worden om de huidige vezelinname in kaart te brengen. Voor een digitale berekening van de vezelinname kan ‘mijn Eetmeter’ van het Voedingscentrum worden gebruikt.

Etiket

Als er op de verpakking staat dat een product een ‘bron van vezels’ is, dan moet een voedingsmiddel tenminste drie gram vezel per 100 gram bevatten. Als er staat ‘rijk aan vezels’ dan geldt dat een product

tenminste zes gram vezel per 100 gram moet bevatten.

Het belang van vocht

Vocht is een belangrijk onderdeel van de dagelijkse voeding. Omdat vezels veel vocht opnemen, is voldoende drinken daarbij heel belangrijk. Dit zorgt voor een soepele ontlasting. Bij een onvoldoende vochtinname kunnen de vezels niet genoeg vocht opnemen en vormt het een uitgedroogde massa in de darm. Dit kan buikpijn en obstipatie veroorzaken. Streef daarom dagelijks naar een vochtinname van minimaal twee liter per dag met bijvoorbeeld water, thee, melkproducten, soep, bouillon of vruchtensap.

Advies:

- Gebruik een voeding met 30 – 40 gram vezels per dag. Door het verschil in werking van de vezels is het van belang om variatie aan te brengen in de keuze van vezelrijke producten.
- Breng regelmaat aan in uw eetpatroon:
- Gebruik dagelijks drie hoofdmaaltijden, door te ontbijten worden de darmen aan het werk gezet.
- Gebruik ook kleine tussendoortjes met vezels zoals fruit, snackgroenten en noten.
- Voeg producten rijk aan vezels toe bij de maaltijden zoals:
- Fruit, (ontbijt)granen en zaden door een zuivelproduct zoals yoghurt.
- Rauwkost zoals tomaat, komkommer of radijs bij de broodmaaltijd.
- Noten, pitten, zaden, peulvruchten en (gedroogd) fruit door een (rauwkost)salade.
- Gebruik bij een vezelrijke voeding minimaal twee liter vocht per dag.
- Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging. Beweging stimuleert de darmwerking en bevordert bovendien de conditie.

Wanneer geeft een vezelverrijkte voeding resultaat?

Starten met een vezelverrijkte voeding heeft over het algemeen niet direct resultaat. Het is aan te raden de hoeveelheid voedingsvezels geleidelijk te verhogen. Doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van de vezels extra gas vormen, kan dit klachten zoals winderigheid, gasvorming en krampen veroorzaken. Deze klachten verdwijnen wanneer de darmen gewend zijn aan een vezelverrijkte voeding. Dit kan een aantal weken duren.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:
Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur.
U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.

03-2024 \ DIE 290

Bijlage: Vezeltabel

Voor het vezelgehalte van producten die niet op deze lijst staan, kan de ingrediëntendeclaratie op de verpakking worden geraadpleegd.

Voedingsmiddelen	Eenheid	Vezel (gram)
Brood en graanproducten		
beschuit	1 stuk	0
beschuit, volkoren	1 stuk	1
broodje, bruin of volkoren	1 stuk	3
bruinbrood	1 snee	2
cracker	1 stuk	0
cracker, volkoren	1 stuk	1
croissant	1 stuk	1
evergreen	1 stuk	1
knäckebröd	1 snee	1
knäckebröd, vezelrijk	1 snee	2
krentenbol	1 stuk	2
krentenbrood	1 snee	1
krentenbrood, volkoren	1 snee	2
mueslibrood	1 snee	2
ontbijtkoek	1 snee	1
ontbijtkoek, volkoren	1 snee	1
rijstwafel	1 stuk	0
roggebrood, donker	1 snee	3
roggebrood, licht	1 snee	1
volkorenbrood	1 snee	2
witbrood	1 snee	1
Ontbijtproducten		
brinta	4 eetlepels (25 gram)	2
cornflakes	6 eetlepels (25 gram)	1
tarwevlokken, volkoren	6 eetlepels (25 gram)	4
havermout	5 eetlepels (25 gram)	2
muesli	3 eetlepels (25 gram)	2
rice krispies	5 eetlepels (25 gram	1
rijstepap	1 bord	0
Weetabix	1 stuk (20 gram)	2
Gepofte spelt, volkoren	4 eetlepels (25 gram)	2

Vezelproducten		
All-Bran Fibre Plus	5 eetlepels (25 gram)	7
Fibrex	3 eetlepels (25 gram)	18
lijnzaad	1 eetlepel (5 gram)	1
tarwekiemen	4 eetlepels (25 gram)	5
vezelreep	1 stuk (25 gram)	4
zemelen	5 eetlepels (25 gram)	11
Fruit		
appel, met of zonder schil	1 stuk (120 gram)	3
bessen, gemiddeld	1 schaaltje (100 gram)	7
fruit (geen citrusfruit), gemiddeld	1 stuk (120 gram)	4
citrusfruit (grapefruit, mandarijnen, sinaasappelen), gemiddeld	1 stuk (120 gram)	2
gedroogde zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tuttifrutti) geweekt	1 schaaltje (125 gram)	8
dadels, gekonfijt	10 stuks (60 gram)	5
krenten, rozijnen	1 eetlepel (10 gram)	1
vijgen, gedroogd	3 stuks (60 gram)	11
vruchtensap	1 glas (200 ml)	0
vruchtensap met vruchtvlees	1 glas (200 ml)	1
Groenten		
groente, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	1
groente, rauw	1 schaaltje (50 gram)	1
Aardappelen en aardappelvervangers		
aardappelen	1 stuk (50 gram)	2
pasta, gekookt (macaroni, spaghetti, e.d.)	1 grote lepel (50 gram)	0
pasta, volkoren, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	2
rijst, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	0
rijst, zilvervlies, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	1
Peulvruchten		
bruine, witte bonen, linzen, kikkererwten, kapucijners, e.d., gekookt	1 grote lepel (50 gram)	4
erwtensoep	1 bord (250 gram)	10

Diversen		
kokosmakroon	1 stuk (50 gram)	5
mueslireep	1 stuk (25 gram)	1
mueslikoek	1 grote (50 gram)	3
noten, pinda's	1 eetlepel (20 gram)	2
pindakaas	voor 1 snee (15 gram)	1
popcorn	1 zakje (25 gram)	1
sesamzaad	1 eetlepel (12 gram)	1
studentenhaver	1 eetlepel (20 gram)	2
volkorenbiscuit	1 stuk (10 gram)	1
zonnebloempitten	1 eetlepel (15 gram)	1