

Adviezen voor een voedingsvezelrijk eetpatroon

Voedingsvezels

Uw arts en/of diëtist heeft u geadviseerd om meer voedingsvezels te gaan eten. In deze folder leest u wat voedingsvezels zijn, waarom een vezelrijk eetpatroon belangrijk is voor uw gezondheid en voor welke producten u kunt kiezen om uw vezelinname te verhogen.

Wat zijn voedingsvezels ?

Voedingsvezels (kortweg vezels genoemd) is de verzamelnaam voor een diverse groep plantaardige voedingsbestanddelen (koolhydraten) die niet door onze darmen kunnen worden verteerd of opgenomen. Onze voeding bevat een mengsel van soorten vezels. Deze verschillende soorten vezels hebben verschillende effecten in ons lichaam. Op basis van hun werking kunnen vezels worden ingedeeld in 2 groepen: de zogeheten oplosbare- en de onoplosbare vezels.

Oplosbare vezels stimuleren de werking van de darm, doordat darmbacteriën deze vezels in de dikke darm alsnog kunnen afbreken. Hierbij komen goede stoffen vrij die als energiebron dienen voor onze darmbacteriën en darmcellen. Ook komen er gassen vrij die er voor zorgen dat de ontlasting luchtig en soepel blijft. Deze vezels worden ook prebiotica genoemd en zitten vooral in groente, fruit, peulvruchten en haver.

Onoplosbare vezels werken als een soort spons en nemen veel vocht op in de dikke darm. Harde, droge ontlasting wordt hierdoor zacht en soepel, mits er ook voldoende vocht in de buurt is. Dunne ontlasting wordt door de sponswerking juist ingedikt. Onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren graanproducten zoals volkoren brood, volkoren pasta, muesli, pitten, noten en zaden.

Waarom zijn vezels belangrijk?

Er zijn diverse gezondheidseffecten van vezels onderzocht, zo dragen ze bij aan een gezond ontlastingspatroon, geven ze een verzadigd gevoel en dragen ze bij aan een gezonde darmflora (darmbacteriën). Daarnaast verlagen ze de kans op het krijgen van bepaalde aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en darmkanker.

Hoeveel vezels heeft u nodig?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voedingsvezels voor volwassenen is 25 - 30 gram vezels per dag. Dit is best veel, helemaal als je bedenkt dat bijvoorbeeld een stuk fruit gemiddeld 2 gram vezels bevat en 1 snee volkoren brood 2,5 gram vezels. Daarom is het belangrijk genoeg vezelrijke producten te eten (zie bijlage 1) en te variëren tussen oplosbare- en onoplosbare vezels.

Vezels en vocht

Omdat vezels veel vocht opnemen, is voldoende drinken daarbij heel belangrijk. Als u te weinig vocht binnen krijgt, kunnen de vezels onvoldoende vocht opnemen en vormen zij een uitgedroogde massa in de darm. Dit kan buikpijn en obstipatie veroorzaken. Zorg daarom dagelijks voor een goede vochtinname van minstens 2 - 2,5 liter (ongeveer 10-15 kopjes/glazen) per dag*. Denk hierbij aan dranken zoals: (mineraal) water, thee, koffie, melk(producten) en groentesappen.

*N.B. Hierbij wordt uitgegaan van een gezond maagdarmkanaal. Het kan zijn dat u andere adviezen krijgt als uw gezondheidssituatie daarom vraagt.

Tips en adviezen voor een vezelrijk voedingspatroon

- Vervang witte broodsoorten, crackers, meelsoorten, witte pasta en rijst door de volkoren varianten en zilvervliesrijst. Beperk hierbij het gebruik van vezelarme soorten als matses, rijstwafels en mihoen/mie. Vervang cruesli (krokante muesli) door muesli, of maak een mix van beide, eventueel aangevuld met zaden, pitten en/of noten. Zaden en pitten als lijnzaad, sesamzaad, pijnboompitten, pompoenpitten en zonnebloempitten kunnen worden toegevoegd aan salades, muesli of yoghurt.
- Eet minimaal 250 gram groente en 200 gram fruit per dag. Varieer hierbij in gekookte en rauwe groente (rauwkost). Dit hoeft zeker niet alleen bij de warme maaltijd gegeten te worden; een salade bij de lunch of als tussendoortje is ook een goed alternatief. Eet fruit bij voorkeur met schil en varieer in vers of gedroogd fruit (zoals Zuidvruchten, krenten en rozijnen). Vruchtensappen zijn echter GEEN alternatief voor vers fruit.
- Kies vaker voor peulvruchten, bijvoorbeeld als vleesvervanger, in een maaltijdsalade of als '2^e groente'. Peulvruchten zijn bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen, lupinebonen en sojabonen.
- Eet indien mogelijk elke dag een handje noten (bijvoorbeeld walnoten, hazelnoten, amandelen, cashewnoten) of pinda's of verwerk ze in een salade, smoothie of als eiwitbron (vleesvervanger) bij of in de warme maaltijd.

Fabels over vezels

Er zijn altijd fabels in omloop. Deze beweringen zijn dus niet waar. Voor vezels is dat bijvoorbeeld:

- Banaan werkt stoppend. Niet waar: Ze zijn goed voor de spijsvertering zowel bij diarree als obstipatie.
- Ontbijtkoek werkt laxerend. Niet waar: het bevat doorgaans maar weinig vezels.
- Hoe donkerder het brood, hoe meer vezels. Niet waar: de kleur van het brood zegt niets over de hoeveelheid vezels. Lees goed het etiket op het brood of er (hoofdzakelijk) volkoren meel gebruikt is. Dit geeft de juiste informatie.
- Vruchtensap is net zo rijk aan vezels als vers fruit. Niet waar: bij het persen van sap blijft het vruchtvlies (met daarin de vezels) meestal achter op de pers en in de schil en komen niet in de sap terecht. Het drinken van vruchtensap is dan ook geen alternatief voor eten van fruit.

- Witte rijst werkt stoppend bij diarree. Niet waar: witte rijst bevat heel weinig vezels en heeft daarom weinig effect op diarree.

Overige leefstijl adviezen

Voor een gezond ontlastingspatroon, zijn behalve voldoende vocht en vezels, nog andere leefstijladviezen te geven:

- Gebruik een regelmatig eetpatroon: het eten van 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes zorgt ervoor dat de darmen gedurende de dag gestimuleerd worden om de voeding te transporteren. Eet daarom om de circa 2.5-3 uur. Sla geen maaltijden over, zeker het ontbijt niet.
- Eet rustig en kauw goed. Hierdoor start de vertering van uw voeding al in de mond. Door het kauwen wordt de voeding vast fijngemalen en gemengd met het speeksel.
- Beweeg voldoende. Lichaamsbeweging stimuleert de activiteit en beweging van de darmen, waardoor het voedsel getransporteerd wordt naar de dikke darm. Onvoldoende beweging vertraagt dit proces en kan verstopping veroorzaken. Aanbevolen wordt om dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen.
- Ga gelijk naar het toilet bij aandrang. Negeer het gevoel van aandrang niet. De ontlasting blijft hierdoor langer in de darm en droogt uit. Dit kan oorzaak zijn van verstopping of een pijnlijke stoelgang.
- Voorkom persen. Harde ontlasting kan pijnlijk zijn. Toch moet de neiging om te persen voorkomen worden. Van persen kunt u aambeien krijgen of een pijnlijke fissuur (kloofje).
- Pas uw houding aan op het toilet voor een optimale lediging van de darm. Zet uw voeten op een krukje en buig licht naar voren (zie tekening).



Meer weten over vezels? Kijk dan eens in de vezelgids van de Maag Lever Darm stichting (<https://www.mlds.nl/minigids-vezels/>) of maak gebruik van de 'kies ik gezond' app van het voedingscentrum. Hierin ziet u eenvoudig hoeveel gram vezels een product bevat en kunt u producten met elkaar vergelijken op vezelgehalte.

Amsterdam UMC, afdeling Diëtetiek en Voedingswetenschappen

Tel. 020-4443410 (locatie VUmc)

Tel. 020-5662385 (locatie AMC)

Bronnen: Voedingscentrum, (herzien: dec 2022)

Bijlage 1 Voedingsvezel tabel

Product	Gram vezels per 100 gram
<u>Brood en broodvervangers</u>	
Beschuit volkoren	8,5 gram
Brood tarwe	5,0 gram
Brood volkoren	6,7 gram
Brood meergranen	6,3 gram
Brood mais	4,7 gram
Havermout	7,3 gram
Haverzemelen	15,4 gram
Knäckebrød volkoren	13,7 gram
Krokante muesli (met fruit)	6,7 gram
Krokante muesli (met noten)	6,0 gram
Muesli met vruchten	8,5 gram
Roggebrood donker	8,5 gram
Roggebrood licht	7,7 gram
<u>Granen, deegwaren en aardappel</u>	
Aardappel	1,5 gram
Aardappel (zoet)	2,3 gram
Bulgur	4,5 gram
Couscous volkoren	3,0 gram
Gerst	5,0 gram
Haver	3,3 gram
Pasta volkoren	4,2 gram
Zilvervliesrijst	2,1 gram
Quinoa	2,8 gram
<u>Groenten</u>	
Andijvie	1,7 gram
Aubergine	2,5 gram
Boerenkool	2,5 gram
Bloemkool	2,3 gram
Bleekselderij	1,1 gram
Broccoli	2,7 gram
Doperwt	4,5 gram
Knolselderij	4,9 gram
Mais	3,5 gram
Paprika	2,1 gram
Pastinaak	4,9 gram
Prei	2,3 gram
Rode kool	2,9 gram
Sperziebonen	2,9 gram
Sla	1,2 gram
Tomaat	1,3 gram
Tuinbonen	4,7 gram
Zuurkool	3,2 gram

<u>Peulvruchten</u>	
Bruine bonen	7,5 gram
Kapucijners	8,9 gram
Kidneybonen	7,0 gram
Kikkererwtten	6,7 gram
Linzen	5,3 gram
Splitterwtten	6,4 gram
Witte bonen	6,5 gram
<u>Fruit</u>	
Aardbei	1,1 gram
Appel	1,6 gram
Avocado	4,3 gram
Banaan	1,9 gram
Blauwe bessen	2,4 gram
Druiven wit	1,4 gram
Druiven blauw	2,1 gram
Frambozen	2,5 gram
Kiwi	2,3 gram
Mandarijn	0,9 gram
Mango	1,6 gram
Peer	2,2 gram
Perzik	1,4 gram
Pruim	2,2 gram
Gedroogde rozijnen	3,7 gram
Sinaasappel	2,0 gram
<u>Noten en zaden</u>	
Amandelen	7,0 gram
Cashewnoten	3,8 gram
Hazelnoten	8,2 gram
Macadamianoten	8,0 gram
Pecannoten	4,7 gram
Pijnboompitten	0,8 gram
Pinda's	6,8 gram
Pistachenoten	9,5 gram
Pompoenpitten	8,5 gram
Walnoten	4,6 gram
Zonnebloempitten	7,4 gram

Bron: vezelmeter Maag Lever Darm stichting

[Kies voor vezelrijk. Zo doe je dat! - Maag Lever Darm Stichting \(mlDs.nl\)](https://www.mlds.nl/)