

Vezels

zo eet je vezelrijk



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Wat zijn vezels?

Vezels zijn stoffen uit planten. Ze zitten in groente, fruit, volkorenproducten, noten en peulvruchten. Het maagdakanaal kan vezels niet verteren. Wat gebeurt er dan wel mee? Ze komen in de dikke darm terecht. Daar zorgen ze ervoor dat de darm goed werkt. Ook zorgen graanvezels ervoor dat je kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 (suikerziekte) en darmkanker minder is.

Met een gezond ontbijt krijg je meteen flink wat vezels binnen. Neem bijvoorbeeld twee volkoren boterhammen of een kom magere yoghurt met muesli, noten en (gedroogd) fruit. Voeg eventueel wat zemelen toe.



Waarom heb je vezels nodig?

Zachte ontlasting

Door voldoende vezels te eten, blijft je ontlasting (poep) zacht. Daardoor kun je gemakkelijk naar het toilet. Dat noem je ook wel een goede stoelgang. Zorg er daarbij wel voor dat je voldoende drinkt.

Voorkomen ziekten

Er zijn verschillende typen vezels met allemaal andere eigenschappen. Sommige vezels zijn goed voor de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Daardoor heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Dit geldt vooral voor vezels uit fruit en volkoren graanproducten, zoals volkorenbrood en volkorenpasta. Verder verlagen vezels de kans op dikke darmkanker en op diabetes type 2.

Zo zorg je voor een goede stoelgang

Eet vezelrijk

Voor volwassen mannen geldt het advies om minimaal 30 gram vezels per dag binnen te krijgen, voor volwassen vrouwen minimaal 25 gram.

Eet daarvoor elke dag:

- Minimaal 250 gram groente.
- 200 gram fruit.
- 4-5 sneeën volkorenbrood voor vrouwen en 6-8 sneeën voor mannen.
Of vezelrijke ontbijtgranen.
- 200 gram (4-5 opscheplepels) aardappelen, volkorenpastas, volkorencouscous of zilvervliesrijst.
- Een handje noten.

En neem elke week:

- Peulvruchten, zoals linzen, bonen en kikkererwten.

Eet regelmatig en rustig

- Eet elke dag drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch, avondeten en sla geen maaltijden over.
- Neem op een- tot vier momenten iets gezonds en vezelrijks tussendoor.
Bijvoorbeeld een belegde volkorenboterham, fruit, groente of wat noten.
- Neem er de tijd voor: eet rustig en kauw goed.

Drink voldoende

Drink per dag anderhalf tot twee liter vocht. Gezonde keuzes zijn water, koffie en thee zonder suiker en halfvolle of magere melk.

Beweeg voldoende

Lichaamsbeweging is goed voor je conditie en je gezondheid, maar ook voor je darmen. Probeer wekelijks minimaal twee en een half uur flink te bewegen. Verdeel dit over verschillende dagen. Bijvoorbeeld fietsen, stevig wandelen of zwemmen.

Ga op tijd naar het toilet

Ga naar het toilet zodra je aandrang voelt. Wachten is niet goed. De ontlasting blijft dan langer in de darm. Daardoor kan de ontlasting hard worden. Zo krijg je last van verstopping. Bij een goede stoelgang kun je meerdere keren per week en zonder te persen naar het toilet.

Speciale vezelproducten

Het is vooral bekend dat vezels uit voeding gezond voor je zijn. Maar welke vezel precies wat doet, is lang niet altijd duidelijk. Daarom raden we aan om alle soorten vezelrijke producten te eten.

Lukt het toch niet om voldoende vezels binnen te krijgen via het eten? En heb je klachten zoals verstopping of diarree? Dan kun je soms speciale vezelproducten gebruiken. Of producten met prebiotica. Ook dat zijn een soort vezels. Doe dit alleen in overleg met een arts of diëtist, want je kunt er ook last van krijgen. Deze producten hebben geen bewezen voordelen voor je gezondheid, naast het verbeteren van de stoelgang. Voldoende groente, fruit en volkorenproducten eten is daarom de beste manier om te profiteren van alle gezondheidseffecten van vezel.

Vezelrijke recepten



Zoek je gezonde, vezelrijke recepten? Op onze website vind je bijna 2.000 recepten. Ga naar www.voedingscentrum.nl/recepten of download onze gratis receptenapp Slim Koken in de Google Play of App Store.





Gezonder kiezen

Onderstaande tabel geeft een overzicht van het gemiddelde vezelgehalte. Zo zit er in witte pasta of rijst weinig tot geen vezels, maar in volkoren pasta en zilvervliesrijst wel. Ga dus vooral voor volkoren.

Voedingsmiddel	Eenheid	Vezels
volkorenbrood	snee	2,3 gram
witbrood	snee	0,8 gram
volkoren pasta	opscheplepel	1,9 gram
witte pasta	opscheplepel	0,6 gram
volkoren couscous	opscheplepel	1,4 gram
witte couscous	opscheplepel	1,0 gram
zilvervliesrijst	opscheplepel	1,3 gram
witte rijst	opscheplepel	0,4 gram

Hoeveel vezels?

Wil je weten hoeveel vezels ergens inzit? Kijk op het etiket. Of gebruik een van deze gratis hulpmiddelen:



Met de app 'Kies Ik Gezond?' scan je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op vezels. Download de gratis app in de Play of App store of kijk op www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

Met de Caloriechecker zie je hoeveel vezels er in een product zitten én hoeveel vet, verzadigd vet, eiwit en koolhydraten. Kijk op www.voedingscentrum.nl/caloriechecker

Meer informatie

In de webshop van het Voedingscentrum vind je aanvullende folders, brochures en (kook)boeken. De Eettabel is bijvoorbeeld ideaal als je liever iets op papier hebt dan digitaal. Het laat van meer dan 2.300 producten zien hoeveel vezels, maar ook calorieën, koolhydraten, eiwit, vet, verzadigd vet en zout ze leveren. Bestel op www.voedingscentrum.nl/webshop

Maag Lever Darm Stichting

De MLDS wil maag-, darm- en leverziekten voorkomen, bestrijden en de gevolgen ervan verminderen, zodat patiënten met een ernstige ziekte een perspectief op genezing dan wel op gunstiger beloop hebben. Daartoe werft de MLDS fondsen, is ze een bron van kennis, ondersteunt ze wetenschappelijk onderzoek en biedt ze voorlichting. Ga naar www.mlDs.nl

Diëtist

De diëtist helpt je bij het samenstellen van je dieet en kan je ook begeleiden bij de uitvoering ervan. Zoek je een diëtist bij jou in de buurt? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

www.voedingscentrum.nl