

Vezels

zo eet je vezelrijk



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Vezels zijn belangrijk voor je gezondheid. Ze zorgen dat je darmen goed werken en dat je makkelijker kan poepen. Vezels dragen ook bij aan een vol gevoel na het eten. En vezels doen nog meer: ze verkleinen de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Zo krijg je voldoende vezels binnen

Per dag heb je als volwassene minimaal 30 gram vezels per dag nodig. Volwassen vrouwen minimaal 25 gram. Omdat er zoveel soorten vezels zijn, is het goed om gevarieerd te eten. Zo doen vezels uit fruit, volkoren en paddenstoelen allemaal weer wat anders.

Eet daarom elke dag:

- Minimaal 250 gram groente
- 200 gram fruit
- 175 gram (vrouwen) of 245 gram (mannen) volkorenbrood en -ontbijtgranen
- 200 gram (vrouwen) of 250 gram (mannen) volkoren graanproducten (zoals pasta, couscous, zilvervliesrijst) en aardappelen
- Een handje noten (30 gram)

En neem elke week:

- Minimaal 250 gram peulvruchten, tofu en tempé



5 tips om meer vezels te eten

1. Vervang wit door volkoren

Het zijn vooral de vezels uit volkoren graanproducten die de kans op ziekten verkleinen. Volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen, volkorencouscous, volkorenpasta, zilvervliesrijst... ze zitten veel voller met vezels dan de witte varianten. Volkoren smaakt anders dan wit. Dus gun jezelf de tijd om te wennen. Bouw het bijvoorbeeld langzaam op door eerst wit met volkoren te mengen.

Hieronder zie je duidelijk het verschil tussen wit en volkoren.

Voedingsmiddel	Vezels per 100 gram
volkorenbrood	6,7 gram
witbrood	2,6 gram
gekookte volkorenpasta	4,2 gram
gekookte witte pasta	1,4 gram
gekookte volkoren couscous	2,8 gram
gekookte witte couscous	1,2 gram
gekookte zilvervliesrijst	2,1 gram
gekookte witte rijst	0,7 gram

2. Eet minimaal 250 gram groente per dag

Kies vaste momenten waarop je groente neemt. Maak een voornemen. Bijvoorbeeld:

“Als ik ga lunchen, dan neem ik een schaalje rauwkost”

“Als ik ‘s middags trek krijg, dan neem ik een stuk komkommer”

“Als ik warm eet, dan maak ik daar altijd groente bij”

3. Eet 200 gram fruit per dag

Net als met groente eten, is het goed om plannen te maken. Bijvoorbeeld:

“Als ik ‘s middags trek krijg, dan neem ik een stuk fruit”

“Als ik ‘s ochtends yoghurt met muesli neem, doe ik er een appel doorheen”



4. Kies vaker voor peulvruchten

Peulvruchten zijn bijvoorbeeld: bruine bonen, kidneybonen, linzen, kikkererwten, witte bonen, zwarte bonen, oogbonen. Tofu en tempé tellen ook mee. Daar kun je dus mee variëren. Peulvruchten zijn goed voor de vezels, maar ze zijn ook een goede vleesvervanger. Ze zijn vaak makkelijk toe te voegen aan je eten. Denk aan kikkererwten door de pompoensoep, linzen door de salade of bruine bonen in de wrap.

5. Eet elke dag een handje noten

Eet ongezoeten noten tussendoor of voeg ze bijvoorbeeld toe aan de salade, strooi ze over de pasta of door de stampapot. Ook 100% notenpasta en 100% pindakaas telt mee. Dat wil zeggen dat er geen zout of suiker aan is toegevoegd.

Bouw het langzaam op

Als het lichaam niet gewend is aan voeding met veel vezels, kan dat in het begin zorgen voor darmklachten. Denk aan kramp en winderigheid. Dat komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels gas vormen. Dit effect is tijdelijk. Voeg daarom geleidelijk producten met veel vezel toe aan je menu. Dan kunnen je darmen eraan wennen. Een diëtist kan je hierbij helpen.

Ook belangrijk: drink voldoende

Drink voldoende. Minimaal 1,4 tot 1,8 liter op een dag. Vezels binden namelijk vocht. Zo blijft de ontlasting soepel. Gezonde keuzes zijn (kraan)water, thee en koffie zonder suiker. Dranken als halfvolle of magere melk of verrijkte sojadrink tellen ook mee.



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 Google Play of App Store.

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.

Bij klachten zoals verstopping of diarree kun je soms speciale vezelproducten gebruiken. Doe dit alleen in overleg met een arts of diëtist, want je kunt er ook last van krijgen. Deze producten hebben verder geen bewezen voordelen voor je gezondheid. Voldoende groente, fruit en volkorenproducten eten is daarom de beste manier om te profiteren van alle gezondheidseffecten van vezel.

Hoeveel vezels?

Wil je weten hoeveel vezels ergens inzit? Kijk op het etiket. Meestal staat het erop.



Met de app 'Kies Ik Gezond?' scan je producten en vind je snel gezonde 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

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 2.200 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