

Vezels



Elke dag

In voeding zitten vezels. Ze helpen de darmen hun werk te doen. Daarom zijn vezels goed voor je, elke dag.

Lees er meer over in deze folder.

Wat zijn vezels?

Vezels zijn stoffen uit planten. Ze zitten onder andere in groente, fruit en brood. Het maag-darmkanaal 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.



Elke dag

Het advies is om elke dag 30-40 gram voedingsvezel te eten. Bij voorkeur door het eten van volkorenbrood, groente en fruit. Het is belangrijk om voldoende porties van deze voedingsmiddelen te eten.

Met de voedingsvezeltabel op de achterzijde van deze folder kun je voedingsmiddelen met elkaar vergelijken. Zo zit er in pasta of rijst weinig tot geen vezels, tenzij je voor de volkoren variant kiest. Volkoren brood en gedroogde vruchten zijn wel vezelrijk.



Waarom heb je vezels nodig?

Vezels zorgen voor een zachte ontlasting. Ook helpen ze overgewicht te voorkomen én ze verlagen de kans op bepaalde ziekten.

Zachte ontlasting

Door voldoende vezels te eten, blijft je ontlasting zacht. Daardoor kun je gemakkelijk naar het toilet. Ook gevarieerd en regelmatig eten, voldoende drinken en voldoende bewegen zijn goed voor je darmen.

Probeer dagelijks ten minste 30 minuten te bewegen door bijvoorbeeld stevig te wandelen, fietsen, zwemmen of kies een andere manier van bewegen.



Voorkomen overgewicht

Vezelrijk eten helpt om overgewicht te voorkomen. Hoe? Voedingsvezels bevatten bijna geen calorieën, maar ze geven wel een verzadigd gevoel. Daardoor heb je tussendoor minder snel trek.

Voorkomen ziekten

Bepaalde vezels zijn ook 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 volkoren brood en volkoren pasta. Verder verlagen vezels waarschijnlijk de kans op dikke-darmkanker.

Zo zorg je voor een goede stoelgang:

Eet vezelrijk

Eet elke dag ten minste 2 ons groente, 2 stuks fruit en volkorenbrood of vezelrijke ontbijtgranen. Kies verder 2 ons aardappelen, volkoren pasta of zilvervliesrijst. Peulvruchten zoals linzen, bonen en erwten bevatten relatief veel vezels.

Eet regelmatig en rustig

Regelmatig wil zeggen:

- Eet elke dag drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch, avondeten en sla geen maaltijden over.
- Neem op 1-4 momenten iets tussendoor (bijvoorbeeld een belegde boterham).
- Neem er de tijd voor: eet rustig en kauw goed.

Begin de dag het liefst met een flink ontbijt met veel vezels. Zo zet je je darmen goed aan het werk. Neem bijvoorbeeld twee volkoren boterhammen of een kom yoghurt met muesli en fruit. Voeg eventueel wat zemelen toe.

Drink voldoende

Drink per dag anderhalf tot twee liter vocht.

Beweeg voldoende

Lichaamsbeweging is goed voor je conditie en je gezondheid, maar ook voor je darmen. Probeer dagelijks minimaal een half uur flink te bewegen; 3 keer 10 minuten mag ook. Bijvoorbeeld fietsen, stevig wandelen of zwemmen.

Ga op tijd naar het toilet

Ga naar het toilet zodra je aandrang voelt. Wachten is niet goed voor de darmen. 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.

Vezels in sappen

In fruit- en groentesappen zitten vaak minder vezels dan in de fruit- of groentesoort zelf. Dit komt doordat bij de productie in de fabriek vezels achterblijven, bijvoorbeeld bij het zeven. Dat geldt ook voor zelfgeperst sap en gepureerde vruchten (smoothies) uit een pakje of flesje. In vers klaargemaakte smoothies zitten wel nog alle vezels.



Speciale vezelproducten

Lukt het niet om voldoende vezels binnen te krijgen via het eten? Dan kun je speciale vezelproducten gebruiken. Doe dit alleen in overleg met een arts of diëtist, want je kunt er ook last van krijgen.

Prebiotica

Aan sommige producten worden wel gezuiverde vezels toegevoegd, zoals inuline. Deze stoffen worden ook wel prebiotica genoemd, omdat ze effect hebben op de groei van darmbacteriën. Niet alle vezels hebben eenzelfde effect op de gezondheid. Inuline is bijvoorbeeld wel goed voor je darmen, maar verlaagt niet de kans op hart- en vaatziekten. Een voeding met voldoende groente, fruit en volkorenproducten is daarom de beste manier om te profiteren van alle gezondheidseffecten van vezel.

Seizoensproducten

Eet jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op www.voedingscentrum.nl/webshop.

Vezeltabel

Deze tabel geeft een overzicht van het gemiddelde vezelgehalte. Dit kan helpen om voedingsmiddelen met elkaar te vergelijken.

voedingsmiddel	eenheid	gram	vezels (gram)
Brood en broodvervangers			
roggebrood, donker	snee	45	3,7
mueslibrood	snee	35	2,4
volkorenbrood	snee	35	2,3
meergranenbrood	snee	35	2,2
knäckebröd, volkoren	stuks	10	1,4
knäckebröd	stuks	10	1,2
krentenbrood	snee	35	1,2
witbrood	snee	30	0,8
beschuït, volkoren	stuks	10	0,7
beschuït	stuks	10	0,3
Ontbijtgranen			
brinta	voor 1 schaalpje	35	3,7
(krokante) muesli	voor 1 schaalpje	40	2,7
havermout	voor 1 bord	20	1,8
lijnzaad	eetlepel	5	1,7
cornflakes	voor 1 schaalpje	30	0,9
Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst			
bruine, witte bonen*	opscheplepel	60	4,3
kapucijners*	opscheplepel	55	4,4
pasta, volkoren*	opscheplepel	50	3,2
zilvervliesrijst*	opscheplepel	60	1,3
aardappelen*	klein	50	0,8
quinoa	opscheplepel	30	0,8
pasta*	opscheplepel	50	0,7
couscous*	opscheplepel	30	0,5
rijst*	opscheplepel	55	0,4
Groente en fruit			
vijgen, gedroogd	3 stuks	60	5,9
fruit	schaalpje	125	2,1
groente*	opscheplepel	50	1,2
Sinaasappelsap met vruchtvlees	glas	150	0,5
rauwkost**	schaalpje	35	0,4

*) gekookt, **) bladgroente zonder dressing



Tip

Wil je weten in welke producten veel vezels zitten? Bestel dan de Ettabel. Een praktische gids met voedingswaarden van meer dan 1700 producten! Ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop.

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

Voedingswaarden zijn gebaseerd op NEVO online versie 2013/4.0, RIVM, Bilthoven

D752-9