

Vezelrijke voeding

Voedingsvezelverrijkt dieet

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Ons lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. Bijvoorbeeld voor een goede darmwerking. Deze brochure gaat over de voedingsadviezen voor een dieet met veel voedingsvezels. Wij noemen dit een voedingsvezelverrijkt dieet.

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels zijn onverteerbare bestanddelen in plantaardige voedingsmiddelen die belangrijk zijn voor een goede darmwerking. Voedingsvezels zorgen ervoor dat de ontlasting zachter wordt. Voedingsvezels binden vocht. Daarom zijn voedingsvezels ook van belang bij diarree.

Als de darmen niet goed werken, spreekt men van een vertraagde stoelgang (verstopping of obstipatie). De ontlasting is dan hard en keutelig, de hoeveelheid ontlasting is gering en de darmen legen zich minder dan drie keer per week. Dit kan worden afgewisseld door periodes met dunne ontlasting. Door het volgen van een voedingsvezelverrijkt dieet kan een goede darmwerking worden bevorderd.

Twee soorten voedingsvezels

Er zijn verschillende soorten voedingsvezels. Ze zijn onder te verdelen in oplosbare vezels en niet-oplosbare vezels. Elke soort heeft een andere werking. Vanwege de verschillen in werking van de voedingsvezels is het aan te raden om veel af te wisselen met vezelrijke voedingsmiddelen.

Oplosbare voedingsvezels

Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten. Ze stimuleren de darmbeweging en zorgen voor een soepele en dikke ontlasting.

Niet-oplosbare voedingsvezels

Niet-oplosbare vezels zitten voornamelijk in volkoren graanproducten. Ze nemen vocht op in de darm, waardoor de ontlasting soepel en zacht blijft.

Hoeveel voedingsvezels heeft u nodig?

Een gemiddelde volwassene heeft zo'n 25 gram voedingsvezels per dag nodig. Bij een vezelrijke voeding is het goed om te streven naar 30 à 40 gram voedingsvezels per dag. Vooral wanneer u meer vezels gebruikt dan u gewend was, zullen uw darmen daar eerst aan moeten wennen. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van winderigheid. Na één tot twee weken zal dit verschijnsel meestal verminderen.

Adviezen voor meer voedingsvezels

Adviezen zijn:

- gebruik bruine- of volkoren broodsoorten in plaats van witbrood;
- kies volkoren beschuiten en volkoren crackers;
- in plaats van brood kan ook gekozen worden voor volkoren pap, muesli of andere volkoren ontbijtgranen;
- neem 2 porties fruit per dag;
- gebruik minimaal 200 gram groente per dag. Denk ook aan rauwkost bij de broodmaaltijden;
- kies volkoren pasta en zilvervliesrijst in plaats van witte pasta en witte rijst;
- gebruik vezelrijke tussendoortjes als volkorenbiscuitjes, mueslireep, gedroogde fruitsoorten (zoals: dadels, vijgen, abrikozen en rozijnen).

Zie bijlage 'Voedingsvezeltabel' voor het vezelgehalte van voedingsmiddelen.

Tip: met de gratis app 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u de hoeveelheid vezels in uw voeding berekenen.

Adviezen bij een trage stoelgang en verstopping

Adviezen zijn:

- eet minstens drie maaltijden per dag. Eet regelmatig en sla het ontbijt niet over! Wanneer er voedsel in de maag komt, krijgen de darmen een seintje weer aan het werk te gaan;
- drink minimaal anderhalf à twee liter vocht per dag. Voedingsvezels kunnen alleen goed werken als er voldoende vocht in de darmen aanwezig is;
- zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Door beweging worden de darmen gestimuleerd;
- zorg voor voldoende ontspanning. Spanning, stress en nervositeit kunnen een nadelige invloed op uw darmen hebben;
- geef gehoor aan 'aandring' om naar het toilet te gaan. Wie niet 'luistert' naar dit signaal, loopt de kans dat deze ontlastingsreflex op den duur verdwijnt;
- gebruik laxemiddelen alleen op advies van de arts.

Adviezen bij diarree

Diarree wordt niet altijd veroorzaakt door de voeding. Bepaalde ziektebeelden, medicijnen en spanningen kunnen ook diarree veroorzaken. Aanpassingen van voeding zullen dan weinig invloed op de diarree hebben.

Adviezen zijn:

- het volgen van een zogenaamd 'licht verteerbaar' dieet heeft geen nut. Ook werken voedingsmiddelen zoals banaan, geraspte appel, bosbessensap, kaneel, rijst, rijstewater en wortelpuree niet merkbaar 'stoppend';
- bij langdurige diarree is vezelrijke voeding aan te raden. Voedingsvezels binden het vocht waardoor de ontlasting wat steviger wordt;
- drink minimaal twee liter vocht per dag;
- bij diarree verliest u naast vocht ook zouten. Gebruik zoutrijke voedingsmiddelen zoals bouillon of soep.



Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over voeding en vezels vindt u bijvoorbeeld:

- op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
- met de gratis app 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u de hoeveelheid vezels in uw voeding berekenen.
- op de website van de Maag, Lever, Darm stichting: www.mlds.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen

Bijlage Voedingsvezeltabel

Voor voedingsmiddelen die niet in deze tabel staan, kunt u de beschrijving van de ingrediënten op de verpakking lezen, of de gratis app 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum gebruiken voor het berekenen van de hoeveelheid vezels in uw voeding.

Voedingsmiddelen	Eenheid	Vezels (in grammen)
Brood en graanproducten		
Beschuit	1 stuk	0
Beschuit, volkoren	1 stuk	1
Broodje (bolletje) bruin of volkoren	1 stuk	3
Brood, bruin	1 snee	2
Brood, volkoren	1 snee	2
Brood, wit	1 snee	1
Cracker, volkoren	1 stuk	1
Cracker, wit	1 stuk	0
Croissant	1 stuk	1
Evergreen	1 stuk	1
Knäckebröd	1 stuk	1
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuk	2
Krentenbol	1 stuk	2
Krentenbrood	1 snee	1
Mueslibrood	1 snee	2
Ontbijtkoek	1 plakje	1
Ontbijtkoek, volkoren	1 plakje	1
Rijstwafel	1 snee	0
Roggebrood, donker	1 snee	3
Roggebrood, licht	1 snee	1
Ontbijtproducten		
Bambix, volkoren	5 eetlepels (25 gram)	3
Brinta	4 eetlepels (25 gram)	2
Cornflakes	6 eetlepels (25 gram)	1
Cornflakes, volkoren	6 eetlepels (25 gram)	2
Havermout	5 eetlepels (25 gram)	2
Muesli	3 eetlepels (25 gram)	2
Rice krispies	5 eetlepels (25 gram)	1
Rijstepap	1 bord (250 ml)	0
Weetabix	1 stuk (20 gram)	2
Fruit		
Aardbeien	1 schaalpje	1
Appel, met schil	1 stuk	3
Appel, zonder schil	1 stuk	2
Banaan	1 stuk	3
Bessen (zoals bramen, frambozen en blauwe bessen)	1 schaalpje	7
Citrusfruit (zoals grapefruit, mandarijnen en sinaasappelen)	1-2 stuks	2
Dadels, gekonfijt	10 stuks	5
Druiven	Klein trosje	2

Gedroogde en geweekte zuidvruchten (zoals abrikozen, pruimen en tuttifrutti)	1 schaaltje	8
Kersen	1 schaaltje	2
Kiwi	1 stuk	2
Krenten en rozijnen	1 eetlepel	1
Mango	1 stuk	4
Meloen (alle soorten meloen)	Per schijf	1
Nectarine	1 stuk	1
Peer met schil	1 stuk	5
Perzik	1 stuk	2
Vijgen, gedroogd	3 stuks	6
Vruchtensap	1 glas	0
Vruchtensap, met vruchtvlees	1 glas	0
Groenten		
Groente, gekookt	1 grote lepel	1
Groenten, rauw	1 schaaltje	1
Tomaat	1 stuk	1
Aardappelen, rijst en pasta		
Aardappelen	1 stuk (formaat van een ei)	2
Pasta, wit	1 grote lepel	1
Pasta, volkoren	1 grote lepel	2
Rijst, wit	1 grote lepel	0
Rijst, zilvertvies	1 grote lepel	1
Peulvruchten		
Bruine bonen, witte bonen, linzen, kapucijners en kikkererwten	1 grote lepel	4
Erwtensoup	1 bord (250 ml)	8
Diversen		
Biscuitje/koekje	1 stuk	0
Biscuitje, volkoren	1 stuk	1
Gevulde koek	1 stuk	1
Kokosmakroon	1 stuk	3
Mueslireep/mueslikoek	1 stuk	1
Noten en pinda's	1 eetlepel	2
Notenreep	1 stuk	2
Pindakaas, met en zonder stukjes	voor 1 snee brood	1
Popcorn	1 zakje	1
Studentenhaver	1 eetlepel	2
Sultana	1 pakje	2
Vezelproducten		
All bran	1 eetlepel (5 gram)	1
Farmafiber	1 zakje (5 gram)	4
Fibrex	1 eetlepel (8 gram)	6
Lijnzaad	1 eetlepel (5 gram)	1
Psylliumvezels	1 eetlepel (6 gram)	6
Zemelen/tarwekiemen	1 eetlepel (6 gram)	2