

Voedingsvezelverrijkt dieet

Inleiding	2
Voedingsvezel	2
Bronnen van vezels	2
Vezelrijke producten	4
Voldoende drinken	5
Voldoende lichaamsbeweging	5
‘Luister naar uw darmen’	6
Laxeermiddelen	6
Hoeveelheid vezels in voedingsmiddelen	7
Tot slot	10

Inleiding

Een trage stoelgang, obstipatie of verstopping is een veel voorkomend ongemak. Zo'n harde ontlasting kan ontstaan doordat in de voeding te weinig 'ballast' (vezel) zit en te weinig vocht. Te weinig lichaamsbeweging, het overslaan van het ontbijt en het uitstellen van de gang naar het toilet werken vaak ook mee aan de verstopping.

Voedingsvezel

Voedingsvezels (kortweg vezels) is de verzamelnaam voor een diverse groep koolhydraten die niet in de dunne darm worden verteerd. Al deze verschillende soorten vezels hebben verschillende effecten in ons lichaam. Ons voedsel bevat niet één enkel vezeltype, maar een mengsel van vele verschillende soorten vezels.

2

Bronnen van vezels

Voedingsvezels zijn voornamelijk afkomstig uit de celwand van planten. Belangrijke bronnen van vezels zijn groente, fruit, aardappelen, brood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.

Bij het malen van graankorrels tot bloem of het pellen van rijst, wordt een groot deel van de vezels verwijderd. Daarom zijn volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkoren pasta) en zilvervliesrijst rijker aan vezels dan andere soorten brood en witte rijst. In dierlijke producten zit geen vezel.

Geïsoleerde vezels

Vezels kunnen ook later zijn toegevoegd aan een product, denk aan zuivelproducten waaraan vezels zijn toegevoegd. Dat kan door uit vezelhoudende producten de vezels te halen. Dit noemen we geïsoleerde vezels.

Fermenteerbare en niet-fermenteerbare vezels

Er zijn vezels die door bacteriën worden afgebroken in de dikke darm. Dat noemen we fermenteerbare voedingsvezels. Vezels die niet worden afgebroken zijn niet-fermenteerbare voedingsvezels.

Fermenteerbare vezels:

- Worden in de dikke darm door bacteriën afgebroken (fermentatie). Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 70% van de voedingsvezels in de dikke darm wordt gefermenteerd
- Leveren een beetje energie. Bij de fermentatie komt namelijk energie vrij, waarschijnlijk ongeveer 2 kilocalorieën per gram vezel
- Houden de massa in de darm soepel en zorgen voor een goede doorstroom, wat de stoelgang bevordert
- Kunnen het LDL-cholesterol verlagen. Dit is alleen aangetoond voor b-glucanen en pectine, soorten fermenteerbare vezels die onder andere voorkomen in haver, gerst of fruit

Voorbeelden van fermenteerbare vezels zijn:

Voorbeeld	Zit onder andere in:
Gommen, slijmstoffen, polysacchariden uit algen en wieren	Bonen, peulen, haver, gerst, gom, Isphagula alginaten, zeewier, algen, carragenen, agar
Fructo-oligosacchariden, Galacto-oligosacchariden	Prei, uien, sojabonen
Onverteerbaar zetmeel: RS1, RS2, RS3	Linzen, bonen, bananen, muesli, pasta, aardappelen, brood

Niet-fermenteerbare vezels:

- Worden niet afgebroken in de darmen en verlaten het lichaam ongewijzigd
- Leveren geen energie
- Vergroten het volume van de darminhoud, wat de stoelgang bevordert

Voorbeelden van niet-fermenteerbare vezels zijn:

Voorbeeld	Zit onder andere in:
Lignine	Tarwe, groenten
Cellulose	Zemelen, tarwemeel, erwten, bonen, kool, appels, wortelsoorten
Hemicellulose	Graanproducten, zemelen, groenten

Vezelrijke producten

Voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen zijn donkere broodsoorten, volkoren producten, peulvruchten, noten, groente, rauwkost, fruit, aardappelen en gedroogde zuidvruchten. Vezelrijke voedingsmiddelen bevatten vrijwel altijd beide typen vezels. Vanwege de verschillen in werking van de diverse voedingsvezels is het aan te raden om veel variatie aan te brengen in de keuze van vezelrijke producten.

Verder is het van belang te weten dat:

- Een grove vezel beter werkt dan fijngemalen
- Een rauwe vezel beter laxeert dan een gare.

Het is aan te bevelen de voeding regelmatig over de dag te verdelen, te beginnen met een vezelrijk ontbijt. Zo worden de vezels over de dag verdeeld en wordt de darmwerking gelijkmatig gestimuleerd.

Een goede voeding bevat 30-40 gram voedingsvezel per dag.

Aan het eind van deze folder vindt u een overzichtje van voedingsmiddelen met hun gehalte aan voedingsvezel.

Voldoende drinken

Vaak wordt verstopping mede veroorzaakt doordat mensen te weinig drinken. Omdat vezels vocht aantrekken, speelt de hoeveelheid vocht per dag een grote rol. Als u wel voldoende vezels, maar niet voldoende vocht gebruikt, ontstaat er alsnog harde ontlasting.

Drink daarom tenminste twee liter vocht per dag.

Dit komt overeen met 12 tot 16 kopjes per dag.

Voldoende lichaamsbeweging

Een goede stoelgang wordt bevorderd door lichaamsbeweging. Loop, fiets of sport daarom dagelijks. Dit is tegelijkertijd een goede vorm om te ontspannen, want spanning en nervositeit kunnen uw darmklachten verergeren.

‘Luister naar uw darmen’

Geef steeds gehoor aan de aandrang die u voelt en houd de ontlasting dus niet op. Gun uzelf de tijd. Wie vaak niet luistert naar deze lichte aandrang, loopt de kans dat deze zogenaamde ontlastingsreflex op den duur verdwijnt. Probeer hard persen te vermijden; probeer het liever na een tijdje nog een keer. Ook uw houding op het toilet kan van invloed zijn. Een niet te hoog toilet en een wat gehurkte houding kan het ledigen van de darm bevorderen.

Laxeermiddelen

Als het mogelijk is om op bovenstaande manier voor een goede stoelgang te zorgen, is dat beter dan het gebruik van laxeermiddelen. Ook de zogenaamde 'natuurlijke' laxeermiddelen zoals kruidenthee, sennapeulentheo en wonderolie zijn geen simpele huismiddeltjes en niet altijd onschuldig! Regelmatig gebruik van laxeermiddelen kan de beweging van de darm ernstig verstoren. Gebruik daarom alleen laxeermiddelen op voorschrift van de arts.

Hoeveelheid vezels in voedingsmiddelen

Vezels in brood en graanproducten

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Broodje, volkoren	stuks	50	3,8
Roggebrood, donker	snee	45	3,7
Krentenbrood, volkoren	snee	35	2,5
Broodje, bruin	stuks	50	2,4
Mueslibrood	snee	35	2,4
Volkorenbrood	snee	35	2,3
Meergranenbrood	snee	35	2,2
Krentenbol	stuks	50	2,1
Roggebrood, licht	snee	25	1,9
Bruinbrood	snee	35	1,8
Knäckebröd, volkoren	stuks	10	1,5
Broodje, wit	stuks	50	1,4
Krentenbrood	snee	35	1,2
Knäckebröd	stuks	10	1,0
Cracker, volkoren	groot	10	0,9

Croissant	stuks	40	0,9
Witbrood	snee	35	0,9
Beschuit, volkoren	stuks	10	0,8
Beschuit	stuks	10	0,2
Cracker	groot	10	0,2

Vezels in ontbijtproducten en vezelproducten

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Muesli	voor 1 schaalpje	45	3,6
Muesli, krokant	voor 1 schaalpje	40	2,7
Tarwezemelen	eetlepel	5	2,2
Lijnzaad	eetlepel	5	1,7
Havermout	voor 1 bord	20	1,4
Cornflakes	voor 1 schaalpje	30	0,9

Vezels in pasta, rijst, aardappelen, peulvruchten, groente en fruit

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedings- vezels (g)
Pasta, rijst en aardappelen			
Pasta, volkoren, gekookt	opscheplepel	50	2,1
Zilvervliesrijst, gekookt	opscheplepel	60	1,3
Aardappelen, gekookt	klein	50	0,8
Pasta, gekookt	opscheplepel	50	0,7
Rijst, gekookt	opscheplepel	55	0,4
Peulvruchten			
Bruine/witte bonen, gekookt	opscheplepel	60	4,3
Kapucijners, gekookt	opscheplepel	55	4,4
Linzen, gekookt	opscheplepel	55	2,9
Groente			
Groente, gemiddeld, gekookt	opscheplepel	50	1,4
Rauwkost	schaaltje	35	0,6
Fruit			
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	5,9

Dadels, geconfijt	10 stuks	60	4,5
Fruit	schaaltje	125	2,1
Sinaasappelsap met vruchtvlees	glas	150	0,9
Vruchtensap	glas	150	0,8
Rozijnen	handje	20	0,7

Noten en pinda's

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Noten, gemengd	eetlepel	20	1,2
Studentenhaver	eetlepel	20	1
Pindakaas	voor een snee	15	0,8

Tot slot

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken via de BeterDichtbij app en telefonisch op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag tot en met vrijdag 09.00 - 09.45 uur en van 13.30 - 14.00 uur.

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl