

Voedingsadviezen voor een vezelrijke voeding

Voedingsvezel is een belangrijke voedingsstof die vooral nodig is voor een goede darmwerking. De meeste mensen denken dat ze er wel genoeg van eten, ze zijn immers al van wit brood overstapt op bruin brood. Toch ligt het gemiddelde gebruik van voedingsvezel nog zo'n 20% onder de aanbevolen hoeveelheid.

Darmproblemen zoals een trage stoelgang, aambeien en divertikels (uitstulpingen van de dikke darmwand) veroorzaken bij veel mensen ongemak. Dikwijls is het al voldoende om met behulp van een verstandige keuze met gewone, vezelrijke voedingsmiddelen het vezelgehalte van de voeding omhoog te brengen.

De spijsvertering

Voedingsvezels worden tijdens het proces van spijsvertering niet verteerd. Ze komen in de dikke darm terecht. Daar zorgen de darmbacteriën voor gedeeltelijke afbraak van de vezels. Hierbij komen stoffen vrij die onder andere de darmbewegingen (peristaltiek) stimuleren. Ook zorgen de vezels ervoor dat de massa soepel blijft. Ten slotte verlaat het restant in de vorm van ontlasting het lichaam.

Wat kunt u doen om ervoor te zorgen dat het voedsel goed in uw darmen wordt verwerkt?

En dat u dus goed kunt poepen.

1. Zorg voor een voeding die voldoende voedingsvezels bevat
2. Drink voldoende vocht, 1 ½ tot 2 liter (10-12 glazen/kopjes) per dag
3. Breng regelmaat in het eetpatroon, dat wil zeggen in ieder geval 3 hoofdmaaltijden
4. Sla het ontbijt niet over
5. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Dit helpt uitstekend voor een goede stoelgang. Loop, wandel, fiets of sport zoveel als u kunt, liefst dagelijks
6. Ga bij aandrang naar het toilet en gun uzelf de tijd

Wat is voedingsvezel?

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor een aantal stoffen die zich bevinden in de celwand van de plant. Ze zijn voor de mens niet te verteren. Onbewerkte producten zijn over het algemeen rijker aan vezels omdat bij het bewerken van voedingsmiddelen een groot deel van de vezels verwijderd wordt.

Vezels zijn te verdelen in twee soorten:

- In water oplosbare vezels. Deze vezels komen voor in groente, fruit en peulvruchten en hebben een gunstige invloed op de bacteriën in de dikke darm. Ook bij diarree werken deze vezels positief.
- In water niet-oplosbare vezels. De niet-oplosbare vezels komen vooral voor in graanproducten zoals tarwe. Door deze vezels wordt er meer vocht vastgehouden in de darm waardoor de ontlasting soepel en zacht blijft. Het is aan te raden om dagelijks beide soorten vezels te gebruiken.

Wat zijn vezelrijke producten?

- Roggebrood, volkoren- en bruinbrood, bruin krenten en rozijnenbrood, mueslibrood,

- volkorenontbijtkoek, volkorenbeschuit, volkoren knäckebröd;
- Volkoren ontbijtproducten zoals havermout, boekweitgrutten, Brinta, muesli;
- Volkorenbiscuits en volkorenkoeken, zoals Evergreen, volkoren Sultana, All Bran granenrepen;
- Volkorenpasta, zilvervliesrijst, meergranenrijst, aardappelen;
- Alle soorten groente en rauwkost;
- Vers fruit, als het mogelijk is met schil, gedroogde zuidvruchten, vruchtensap met extra vezels;
- Peulvruchten zoals bruine en witte bonen, capucijners, erwten en linzen;
- Noten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad en zonnebloempitten

Voldoende drinken

Zeker bij een vezelrijke voeding is een ruime hoeveelheid drinkvocht erg belangrijk. Vezels houden immers vocht vast in de ontlasting. Drinkt men te weinig, dan wordt de obstipatie juist erger. Dagelijks is minimaal 1 ½, maar nog liever 2 liter drinkvocht nodig voor een goede stoelgang.

Sla het ontbijt niet over

Vooral een ontbijt dat de darmen in werking zet mag niet worden overgeslagen. Een goed ontbijt kan bestaan uit 2 volkorenboterhammen met beleg, een glas sinaasappelsap en twee koppen thee of koffie. Alleen een bakje yoghurt met wat muesli is niet voldoende. Naast een vezelrijk ontbijt helpt een glas water op de nuchtere maag soms ook bij een trage stoelgang

Hoeveel vezel?

Hoeveel vezels iemand moet gebruiken om tot het gewenste resultaat te komen verschilt sterk van mens tot mens. De geadviseerde hoeveelheid vezels per dag:

- Voor volwassenen: 30-40 gram
- Voor kinderen van 9 t/m 13 jaar: 25-30 gram
- Voor kinderen van 4 t/m 8 jaar: 20-25 gram
- Voor kinderen van 1 t/m 3 jaar: 15 gram

Meer dan 40 gram per dag kan de opname van bepaalde mineralen uit de voeding verstoren. Zo' n overdaad aan vezels kan door het gebruik van vezelpreparaten snel bereikt worden.

Raadpleeg toegevoegde vezeltabel om een idee te krijgen hoeveel vezels in veel gebruikte producten zit.

In sommige gevallen is een voeding met alleen vezelrijke voedingsmiddelen niet voldoende. Het kan dan nuttig zijn om (tijdelijk) extra vezelproducten te gebruiken, naast ruim gebruik van voldoende drinkvocht. U kunt gebruik maken van:

- zemelen, tarwekiemen, tarwevlokken
- vezelrijke ontbijtgranen (o.a. Weetabix, Allbran)

Door het gebruik van extra vezels kun u eerst wat meer last krijgen van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Dat komt omdat uw lichaam hier aan moet wennen. Deze klachten verdwijnen weer na een paar weken. Ook kunnen bepaalde voedingsmiddelen extra winderigheid veroorzaken b.v. bier, koolzuurhoudende dranken, nieuwe aardappelen, onrijpe bananen, koolsoorten, prei en ui, paprika en producten die veel sorbitol (een zoetstof) bevatten.

Laxeermiddelen

Laxeermiddelen lossen tijdelijk de klachten op maar maken de darm lui zodat ze niet meer op signalen van het lichaam reageren. Ook de "natuurlijke" middelen zoals sennapeulen, kruidenthee, paraffine, ossengal en wonderolie zijn geen simpele huismiddeltjes. Ze kunnen de darmwerking ernstig verstoren.

Meer informatie

- Voedingscentrum: Telefoon : 070 - 30 68 888 website : www.voedingscentrum.nl
- Maag Lever Darm Stichting: Telefoon : 0900 - 20 25 625 E-mail : info@mlds.nl. Website : www.mlds.nl

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

Noten en pinda's

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

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 pasta, rijst aardappelen, peulvruchten, groente en fruit

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (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 vrucht vlees	glas	150	0,9
Vruchtensap	glas	150	0,8

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 13 februari 2018