

# Adviezen voor een vezelrijke voeding

## Inhoud

Inleiding	3
Oplosbare vezels	3
Niet-oplosbare vezels	3
Vezelrijke voedingsmiddelen	4
Let op	5
Vocht	5
Functionele voedingsmiddelen	5
Vezelproducten	5
Laxeermiddelen	6
Overige aandachtspunten	6
Wat is van belang bij diarree	7
Hoeveel vezels gebruikt u?	7
Voor wie meer wil weten	13
Overige informatie en brochures	14
Brochures	14
Overige internet pagina's	14
	15
Tot slot	15

**U heeft het advies gekregen om een voedingsvezelrijke voeding te gebruiken. In deze folder staan algemene richtlijnen. Voedingsvezels worden ook wel kortweg vezels genoemd.**

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor een aantal stoffen die zich in de celwand van planten bevinden. Ze geven stevigheid en vorm aan de plant. Vezels kunnen niet door het menselijke lichaam worden verteerd. Ze bereiken daardoor onveranderd de dikke darm, waarna ze uiteindelijk via de ontlasting het lichaam verlaten. Een tekort aan voedingsvezels kan diverse darmklachten veroorzaken, zoals een te trage ontlasting, obstipatie (ook wel verstopping genoemd), aambeien of divertikels. Bij obstipatie is de ontlasting hard en keutelig, de hoeveelheid is gering en de darmen legen zich minder dan drie keer per week. Dit kan worden afgewisseld door perioden met dunne ontlasting en gaat vaak gepaard met buikpijn of een opgeblazen gevoel. Omdat vezels ook een vochtbindende functie hebben, zijn ze ook van belang bij langdurige diarree.

Er zijn verschillende soorten vezels. Op basis van hun werking kunnen vezels in 2 groepen ingedeeld worden:

#### *Oplosbare vezels*

Oplosbare vezels zitten met name in groenten, fruit, aardappelen en peulvruchten. Ze stimuleren de darmwerking doordat darmbacteriën deze vezels in de dikke darm alsnog af kunnen breken waarbij stoffen vrijkomen die als energiebron dienen voor onze darm-bacteriën en darmcellen. Ook komen er gassen vrij die er voor zorgen dat de ontlasting luchtig en soepel blijft. Deze vezels worden ook prebiotica genoemd.

#### *Niet-oplosbare vezels*

Niet-oplosbare vezels zitten met name in bruinbrood, zemelen, volkorenproducten, noten en zaden. Deze vezels werken als een spons en nemen in de dikke darm veel vocht op waardoor het volume van de ontlasting toeneemt en de ontlasting soepel en zacht blijft.

In voedingsmiddelen komt meestal een combinatie van beide soorten vezels voor in wisselende hoeveelheden:

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Oplosbare vezels</b>	<b>Niet-oplosbare vezels</b>
Aardappelen	+	+
Groente	++	+
Fruit	++	+
Peulvruchten	++	+
Graanproducten	+	++
Noten en zaden	+	++

Naast hun invloed op de darmwerking hebben vezels nog een aantal andere positieve invloeden. Oplosbare vezels vertragen de maagontleding en de passage door de dunne darm en verminderen de absorptie van glucose, cholesterol en galzuren. Hierdoor kunnen ze een bijdrage leveren aan het voorkomen van het ontstaan van overgewicht, een verhoogd cholesterol en diabetes. Niet-oplosbare vezels zorgen tenslotte voor een snellere verzadiging en kunnen hierdoor eveneens het ontstaan van overgewicht belemmeren.

Als richtlijn voor volwassenen geldt een gebruik van 30-40 gram vezels per dag. Vanwege de verschillen in werking van de diverse vezels is het aan te raden om veel variatie aan te brengen in de keuze van vezelrijke producten.

### **Vezelrijke voedingsmiddelen**

Voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen zijn:

- grove broodsoorten, zoals volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, krenten- en rozijnenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd, volkoren beschuit en volkorenontbijtkoek
- volkoren ontbijtproducten, zoals boekweitgrutten, havermout, muesli, tarwekiemen, tarwevlokken, zemelen, Brinta, Weetabix, All Bran en Fibrex
- volkorenbiscuits en volkorenkoeken, zoals Evergreen, Sultana's, All Bran granenrepen
- aardappelen
- zilvervlies- en meergranenrijst en volkorenpasta
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, groene erwten, linzen, sojabonen, kidney beans en kikkererwten
- alle soorten groente en rauwkost
- alle soorten fruit
- gedroogde en geweekte zuidvruchten, zoals pruimen, abrikozen,

krenten, rozijnen, tutti frutti, dadels en vijgen

- vruchtensap met vruchtvlies
- noten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad en zonnebloempitten

## Let op

Een bruine kleur zegt weinig over het gehalte vezels in brood en broodvervangende producten. Donkerbruine broden zien vaak zo lekker bruin door toegevoegd moutextract of moutmeel, in feite een kleurstof. De kleur zegt dus niets over het vezelgehalte.

Bij twijfel over het vezelgehalte biedt het etiket (of de bakker) uitkomst. Wordt bij de ingrediënten als eerste volkorenmeel, volkorentarwemeel of roggemeel genoemd, dan is er sprake van een gezond, vezelrijk product.

## Vocht

Bij een vezelrijke voeding is extra vocht belangrijk.

Wanneer vezels niet voldoende vocht op kunnen nemen, kunnen ze averechts werken en juist obstipatie veroorzaken. Bij een vezelrijke voeding is gebruik van minimaal 2 liter vocht per dag noodzakelijk.

## Functionele voedingsmiddelen

Er zijn diverse producten op de markt die een positieve invloed op de darmwerking kunnen hebben. Veelal zijn dit zuivelproducten waaraan vezels (waaronder de eerdergenoemde prebiotica) en/of probiotica zijn toegevoegd. Probiotica zijn levende micro-organismen die, indien in voldoende hoeveelheden toegediend, een positief gezondheidseffect hebben op de gebruiker. Er zijn diverse soorten probiotica actief in de dikke darm en kunnen daarmee de darmwerking bevorderen. Voorbeelden hiervan zijn de probiotica in Activia (Danone) en Yakult Bifiene. Andere soorten probiotica dragen bij aan een gezonde darmflora van de hele darm en ondersteunen zo de natuurlijke weerstand. Voorbeelden hiervan zijn de probiotica in Actimel (Danone), Vifit met LGG (Campina), Fristi Xtra (Friesland foods) en Yakult.

## Vezelproducten

In sommige gevallen is een voeding met vezelrijke voedingsmiddelen niet voldoende om de klachten te verhelpen. Het kan dan nodig zijn om *tijdelijk* extra vezels in de vorm van vezelproducten of een vezeldrank te nemen. Voorbeelden hiervan zijn: All Bran, Fibrex, lijnzaad, tarwekiemen, zemelen en Stimulance Multi Fiber poeder. Aandacht voor extra vocht blijft hierbij erg belangrijk! Neem liever geen vezeltabletten. Hierin zitten in verhouding weinig vezels en de tabletten zijn duur. Bij mensen met het prikkelbare darmsyndroom is het gebruik van zemelen af te raden. Het gebruik hiervan kan de klachten juist verergeren.

Bij de apotheek en drogist zijn ook vezelpreparaten verkrijgbaar. Neem die liever niet op eigen initiatief, maar overleg hierover eerst met uw arts of

diëtist. Voorbeelden hiervan zijn Volcolon<sup>®</sup>, Movicolon<sup>®</sup>, Metamucil<sup>®</sup> en Normacol<sup>®</sup>.

## **Laxeermiddelen**

Het lijkt eenvoudig om laxeermiddelen te gebruiken. Ze verminderen weliswaar de klachten, maar nemen de oorzaak van de obstipatie niet weg. Bovendien treedt bij regelmatig gebruik van laxeermiddelen gewenning op waardoor de darmen lui kunnen worden. Het is daarom niet verstandig laxeermiddelen op eigen initiatief te gebruiken. Dit geldt ook voor diverse zogenaamd laxerende producten, zoals sennapeulen, sennabevattende kruidenthee, paraffine, ossengal en wonderolie.

## **Overige aandachtspunten**

- Houd er rekening mee dat de darmen moeten wennen aan de grotere hoeveelheid vezels en vocht. Mogelijk heeft u in het begin last van winderigheid en een opgeblazen gevoel. U kunt het gebruik van extra vezels eventueel in een aantal stappen opbouwen. Na een aantal weken zullen deze klachten afnemen en ervaart u het positieve effect van de vezelrijke voeding.
- Eet rustig en kauw goed. Als u tijdens het eten veel lucht mee naar binnen hapt, kan dit winderigheid veroorzaken. Denk hierbij ook aan het kauwen van kauwgom en roken.
- Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Eet minimaal drie maaltijden per dag.
- Sla het ontbijt niet over. Kies ook hierbij voor vezelrijke producten en drink voldoende. Wanneer er voedsel in de maag komt, krijgen de darmen een signaal weer aan het werk te gaan.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Door beweging worden de darmen gestimuleerd. Streef naar elke dag een half uur beweging, zoals tuinieren, fietsen of lopen.
- Ga naar het toilet als u aandrang heeft. Als u geen gehoor geeft aan dit signaal, bestaat de kans dat de ontlastingsreflex op den duur verdwijnt.
- Zorg voor voldoende ontspanning. Spanning, stress en nervositeit kunnen een nadelige invloed hebben op de darmwerking.

## **Wat is van belang bij diarree**

- Probeer de oorzaak van de diarree weg te nemen. Mogelijke oorzaken zijn bepaalde medische aandoeningen, gebruik van sommige medicijnen en/of spanning.
- Gebruik van een zogenaamd 'licht verteerbaar' dieet heeft geen nut. Ook gebruik van zogenaamde 'stoppende' producten zoals banaan, geraspte appel, kaneel, bosbessensap, rijst en rijstewater hebben geen bewezen nuttig effect.
- Ook bij langdurige diarree is gebruik van een vezelrijke voeding aan te bevelen. Niet-oplosbare vezels binden het vocht waardoor de ontlasting steviger wordt.
- Drink bij diarree minimaal 2 – 2,5 liter vocht per dag.
- Naast verlies van vocht gaan ook zouten verloren.
- Gebruik daarom wat extra zoutbevattende producten, zoals bouillon of soep.

## **Hoeveel vezels gebruikt u?**

Zoek het op in de tabellen op de volgende pagina's.

<b>Brood en broodvervangers</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal</b>
Volkorenbrood/ mueslibrood	1 snee (=35 gram)		X 2 gr	
Bruinbrood	1 snee (=35 gram)		X 2 gr	
Witbrood	1 snee (=35 gram)		X 1 gr	
Krentenbrood	1 snee (=35 gram)		X 1 gr	
Knäckebröd	1 stuks (= 10 gram)		X 1 gr	
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuks (= 10 gram)		X 2 gr	
Beschuit	1 stuks (= 10 gram)		X 0 gr	
Beschuit volkoren	1 stuks (= 10 gram)		X 1 gr	
Roggebrood donker	1 snee (= 45 gr)		X 4 gr	
Roggebrood Fries	1 snee (= 50 gr)		X 6 gr	
Roggebrood licht	1 snee (= 25 gr)		X 2 gr	
Ontbijtkoek	1 plak (= 25 gram)		X 1 gr	
Ontbijtkoek, minder suiker	1 plak (= 25 gram)		X 4 gr	



<b>Graanproducten</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Haverhout	1 eetlepel (= 10 gr)		X 1 gr	
Muesli gemiddeld	1 eetlepel (= 10 gr)		X 1 gr	
Zemelen	1 eetlepel (= 5 gr)		X 2 gr	
Cornflakes	1 eetlepel (= 4 gr)		X 0 gr	
Brinta	1 eetlepel (= 5 gr)		X 1 gr	
Rice Krispies	1 eetlepel (= 5 gr)		X 0 gr	
All Bran	1 eetlepel (= 5 gr)		X 1 gr	

<b>Aardappelen/ deegwaren/ rijst</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Aardappelen, gekookt	1 kleine (= 50 gr)		X 2 gr	
Macaroni gekookt	1 opscheplepel (= 50 gr)		X 0 gr	
Macaroni volkoren gekookt	1 opscheplepel (= 50 gr)		X 2 gr	
Rijst gekookt	1 opscheplepel (= 50 gr)		X 0 gr	
Zilverviesrijst of meergranenrijst, gekookt	1 opscheplepel (= 50 gr)		X 1 gr	

<b>Groenten</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Groenten, gemiddeld gekookt	1 groentelepel (= 50 gr)		X 1 gr	
Rauwkost gemengd	1 schaalte (= 50 gr)		X 1 gr	

<b>Peulvruchten</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Witte en bruine bonen gekookt	1 opscheplepel (= 60 gr)		X 7 gr	
Kapucijners	1 opscheplepel (= 55 gr)		X 4 gr	
Linzen gekookt	1 opscheplepel (= 70 gr)		X 4 gr	
Erwtensoep	1 kop (= 250 ml)		X 6 gr	

<b>Fruit</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Appel met of zonder schil	1 stuks (= 120 gr)		X 3 gr	
Banaan	1 stuks (= 100 gr)		X 3 gr	
Bessen	1 schaaltje (= 100 gr)		X 8 gr	
Bramen / frambozen	1 schaaltje (= 125 gr)		X 9 gr	
Sinaasappel	1 stuks (= 120 gr)		X 2 gr	
Kiwi	1 stuks (= 75 gr)		X 2 gr	
Overig fruit	1 portie (= 125 gr)		X 3 gr	
Vruchtensap	1 glas (= 150 ml)		X 1 gr	
Fruitantbijt	1 glas (= 150 ml)		X 3 gr	

<b>Gedroogde zuidvruchten</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Gedroogde abrikozen, geweld	1 eetlepel (= 25 gr)		X 1 gr	
Gedroogde pruimen, geweekt	1 stuks (= 10 gr)		X 1 gr	
Tutti-frutti, geweekt	1 schaaltje (= 160 gr)		X 10 gr	
Dadels	1 portie (= 50 gr)		X 4 gr	
Gedroogde vijgen	1 stuks (= 20 gr)		X 4 gr	
Krenten/ rozijnen	1 eetlepel (= 10 gr)		X 1 gr	

<b>Versnaperingen</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Kokosmakroon	1 stuks (= 50 gr)		X 5 gr	
Mueslikoek	1 stuks (= 30 gr)		X 1 gr	
Studentenhaver	1 eetlepel (= 20 gr)		X 2 gr	
Mueslireep of mueslikoek	1 stuks (= 25 gr)		X 1 gr	
Volkoren biscuit	1 stuks (= 10 gr)		X 0 gr	
All Bran granenreep nature of appel	1 stuks (= 40 gr)		X 6 gr	
Evergreen	1 stuks (= 20 gr)		X 1 gr	
Evergreen crunchy	1 stuks (= 20 gr)		X 2 gr	

<b>Functionele voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid (gram)</b>	<b>Aantal</b>	<b>Vezels (gram)</b>	<b>Totaal vezels</b>
Activia naturel	1 bekertje (=125 gr)		X 0 gr	
Activia fruitsmaken	1 bekertje (= 125 gr)		X 2 gr	
Activia muesli/vezels	1 bekertje (= 125 gr)		X 4 gr	
Activia drink	1 glas (= 150 ml)		X 0 gr	
Actimel	1 flesje (=100 ml)		X 0 gr	
ActiFruit	1 flesje (=100 ml)		X 3 gr	
Yakult	1 flesje (=65 ml)		X 0 gr	
Yakult Bifiene	1 pakje (= 100 ml)		X 0 gr	
Vifit met LGG	1 glas (= 150 ml)		X 0 gr	
<b>Totaal aantal grammen/vezels</b>				

## **Voor wie meer wil weten**

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1<sup>e</sup> lijn, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website [www.geldersevallei.nl/dietetiek](http://www.geldersevallei.nl/dietetiek). Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09:00 en 13:00 uur, of uw vraag per e-mail te stellen: [dietetiek@zgv.nl](mailto:dietetiek@zgv.nl)

Voor het maken of verzetten van afspraken kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 45.

## Overige informatie en brochures

### *Brochures*

- [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)  
Maag Lever Darm Stichting, Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein,  
Informatielijn (0900) 202 56 25  
'Voeding bij maag-, darm- en leveraandoeningen'  
'Verstopping' (gratis downloads)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
'Vezels' (gratis download)  
'Darmproblemen' productnummer 861, te bestellen via de webshop van  
het Voedingscentrum

### *Overige internet pagina's*

- [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)
- [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

## **Tot slot**

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.