

# Vezelverrijkte voeding

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

## Inleiding

Deze richtlijnen voor het samenstellen van een voedingsvezelverrijkte voeding zijn bedoeld voor mensen die risico lopen op problemen met de ontlasting of al problemen met de ontlasting hebben. Voedingsvezels hebben een gunstige invloed op de werking van de darmen.

Aan de hand van deze brochure krijgt u informatie over een voedingsvezelverrijkte voeding. Ten eerste wordt ingegaan op een aantal algemene adviezen die bij uw dieet van toepassing zijn. U krijgt uitleg over de werking van vezels en soorten vezels die in uw voeding kunnen voorkomen.

Vervolgens wordt ingegaan op aandachtspunten bij de voedingswaarde-aanduiding van verpakte voedingsmiddelen.

Tot slot vindt u een overzicht van voedingsmiddelen, waarin u zelf kunt opzoeken hoeveel vezels een bepaald voedingsmiddel bevat.

## Algemene adviezen

Onze voeding bevat meerdere soorten vezels, die een verschillend effect op de darmwerking hebben. Voedingsvezels stimuleren de darmwerking en vergroten het volume van de ontlasting, omdat ze vocht vasthouden. Door de verschillende werking van vezels kan een voedingsvezelverrijkte voeding zowel bij diarree als bij obstipatie (verstopping) worden voorgeschreven. De vezels uit granen bijvoorbeeld vermeerderen de hoeveelheid ontlasting, doordat ze in de darm veel vocht opnemen. Bij diarree zijn vezels zinvol om vocht te binden. Vezels uit groenten en fruit maken de ontlasting soepeler. Voor een goede stoelgang is het belangrijk ervoor te zorgen dat beide vezels (uit granen en uit groente/fruit) in de voeding voorkomen.

Bij een vezelrijke voeding is het belangrijk dat u minimaal 10 gram voedingsvezels méér per dag gebruikt dan dat u op dit moment doet. Probeer ten minste 30 gram voedingsvezels per dag te gebruiken.

## Drink voldoende

Voldoende drinken is minstens zo belangrijk als voldoende vezels in de voeding. Dagelijks is het nodig ten minste 2 liter vocht te gebruiken: dit zijn circa 15 kopjes of glazen. Alles wat

vloeibaar is, kan meegeteld worden: denk aan koffie, thee, yoghurt, vla, pap en soep.

Bij te weinig inname van vocht, kan de ontlasting droog worden, waardoor de darmklachten kunnen verergeren. Ook bij diarree is het belangrijk voldoende te drinken. Met de ontlasting gaat bij diarree veel vocht verloren. Om uitdroging te voorkomen, is het nodig extra te drinken bij diarree.

Lichaamsbeweging bevordert ook een goede stoelgang. Probeer bij obstipatie dagelijks ten minste 30 minuten te bewegen.

## **In het kort de belangrijkste adviezen:**

- Gebruik voldoende voedingsvezels: de aanbeveling is 30 - 40 gram voedingsvezels per dag te gebruiken. Zorg verder voor voldoende variatie, zodat u verschillende soorten voedingsvezels binnenkrijgt.
- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Begin de dag met een ontbijt.
- Drink voldoende: ten minste 2 liter vocht per dag.
- Zorg, indien mogelijk, voor voldoende lichaamsbeweging.

## **Klachten**

Een vezelrijke voeding hoort bij een gezond leefpatroon. De darmen hebben vezels nodig om goed te kunnen blijven functioneren. In het begin kan een vezelrijke voeding soms klachten veroorzaken of bestaande klachten verergeren: denk

aan pijn, gasvorming en een opgezet buik. Dit is vervelend, maar het is niet de bedoeling dat u vanwege deze klachten het dieet staakt. Deze klachten zijn van tijdelijke aard en verdwijnen na verloop van tijd.

## Plantaardige producten

Voedingsvezels komen alleen voor in plantaardige producten. De belangrijkste 'leveranciers' van vezels zijn: aardappelen, groenten, fruit en graanproducten zoals brood en broodvervangers.

**Let op:** bij de bereiding van wit meel worden de vezels grotendeels uit de granen verwijderd. Bruine of volkoren broodsoorten en broodvervangers leveren daarom meer vezels dan de witte soorten. Uitzondering hierop zijn de witte broden met de eigenschappen en voordelen van volkorenbrood, zoals bijvoorbeeld Vitwit®, Volwit® of BlueBand®brood. Kijk hiervoor op de verpakking.

### Rijk aan voedingsvezels zijn:

- Volkorenbrood, (donker)roggebrood, vezelrijk knäckebröd en sommige soorten ontbijtkoek.
- Ontbijtgranen zoals havermout, muesli, cruesli, Brinta®, Wheetabix® en All-Bran®.
- Aardappelen, volkoren macaroni/spaghetti en peulvruchten, zoals witte- en bruine bonen, kapucijners, erwten, linzen en kidneybeans.

- Groenten, zowel gekookt als rauwkost.
- Alle soorten fruit, zowel vers als gedroogd. Voorbeelden van gedroogd fruit zijn: pruimen, abrikozen, vijgen, dadels, krenten, rozijnen en tutti-frutti.
- Pinda's, noten, zaden en pitten.

## Voedingswaarde-aanduiding

Op de verpakking van verpakte voedingsmiddelen staat een voedingswaarde-aanduiding, waarin wordt aangegeven hoeveel energie, vet, eiwit en koolhydraten een product bevat. Op een aantal producten wordt ook 'voedingsvezel' genoemd. De voedingswaarde wordt meestal weergegeven per 100 gram/100 ml van het product of per portie (per beker of per stuk).

### *Voorbeeld*

Tarweknäckebröd	
Ingrediënten	Voedingswaarde per 100 gram

Volkoren tarwemeel, tarwemeel, rijsmiddel (ammoniumbicarbonaat), magere melkpoeder, weipoeder, plantaardig vet glucose, soja-eiwit, emulgator (lecithine), zout.	energie	1470 kJ (350 kcal)
	eiwit	14 g
	koolhydraten	60 g
	waarvan suikers	7 g
	vet, waarvan:	6 g
	meervoudig onverzadigd	3,4 g
	verzadigd	1,5 g
	voedingsvezel	10 g
	natrium	0,5 g

Op de verpakking van bijvoorbeeld tarweknäckebröd is te lezen uit welke ingrediënten tarweknäckebröd bestaat en welke voedingswaarde het heeft. De voedingswaarde wordt hier per 100 gram weergegeven. Let op: één snee tarweknäckebröd is geen 100 gram. Eén snee tarweknäckebröd is ongeveer 10 gram. Per 100 gram levert tarweknäckebröd 10 gram

voedingsvezel; één snee van 10 gram levert dus 1 gram voedingsvezel.

## Vezeltabel

In de tabel hieronder kunt u opzoeken hoeveel vezels een product per snee/portie levert. Let op: door het snel veranderende aanbod staan hier niet alle vezelrijke producten genoemd. Het blijft belangrijk zelf de voedingswaarde-aanduiding op de verpakking te lezen. Melk, kaas, vlees, vis, et cetera zijn belangrijk voor een goede voeding, maar leveren geen vezels. Dat is de enige reden waarom ze niet in deze vezeltabel staan vermeld.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels in g*
<b>Brood en broodvervangers:</b>		
Roggebrood, donker	snee	3
Volkorenbrood/bruin brood/roggebrood, licht	snee	2
	bolletje	3

(Vitwit®, Volwit®, Blueband®)	snee	2
	bolletje	3
Knäckebröd, vezelrijk	stuk	2
Volkorenbeschuit/bruin knäckebröd	stuk	1
Wit brood/krenten-/rozijnenbrood/moutbrood	snee	1
<b>Pap en ontbijtgranen:</b>		
All-Bran plus®	4 eetlepels	11
Fruitontbijt (Hero®)	glas 200 ml	4
Brinta/Bambix volkoren®	4 eetlepels	4
Weetabix®	2 biscuits	4



Muesli of cruesli	4 eetlepels	3
Cornflakes	4 eetlepels	2
Drinkontbijt	portie 200 ml	1
Havermoutpap/gortepap	kom 200 ml	1
<b>Broodbeleg:</b>		
Tahin, sesampasta	eetlepel	2
Kokosbrood	voor 1 snee	2
Pindakaas	voor 1 snee	1
<b>Biscuits/tussendoortjes:</b>		
Peijnenburg Hapklaar minder suiker®/Snelle Jelle minder suiker®	stuk	7
Ontbijtkoek extra vezels	plak	3

Kokosmakaron	stuk – 50 g	5
Kikkererwten, geroosterd	eetlepel	3
Pinda's/noten/studentenhaver	eetlepel	2
Gevulde fruitreep, zoals Fruitkick®	stuk	2
Popcorn	4 eetlepels	1
Mueslireep	stuk	1
Voedingsbiscuit zoals EverGreen®, Sultana®	stuk	1
Chips	zakje – 25g	1
Volkorenbiscuit	2 stuks	1
Ontbijtkoek	Plak	1
Zonnebloempitten	eetlepel	1

<b>vervangers:</b>		
Aardappelen, gekookt/gebakken	2 kleine	3
Patates frites	opscheplepel	2
Volkoren macaroni/spaghetti, gekookt	opscheplepel	2
Zilvervliesrijst gekookt	opscheplepel	1
<b>Groenten:</b>		
Gekookte groente, gemiddeld	opscheplepel	1
Rauwkost, gemengd	schaaltje – 50 g	1
<b>Peulvruchten:</b>		

Witte bonen, bruine bonen, gekookt	opscheplepel	6
Groene erwten, gekookt	opscheplepel	4
Kapucijners, gekookt	opscheplepel	4
Linzen, gekookt	opscheplepel	3
Kikkererwten, gekookt	opscheplepel	3
Erwtensoepp/bruine bonensoepp	bord 250 ml	9
<b>Fruit/vruchtensap</b>		
Tutti-frutti, gedroogd, geweekt	schaaltje 150 g	10

bramen, frambozen	schaaltje 150 g	10
Pruimen, gedroogd, geweekt	6 stuks	6
Fruit, vers (geen citrus)	portie	3
Citrusfruit, vers (sinaasappel, mandarijn)	portie	2
Fruit uit blik of glas (appelmoes)	schaaltje 150 g	3
Abrikozen, gedroogd	6 stuks	3
Krenten, rozijnen, gedroogd	eetlepel	1

<b>Vegetarische vleesvervangers</b>		
Tempeh	plak 75 g	4
Quornproducten®	100 g	4
Vegetarische burger/schijf	100 g	5
<b>Diversen:</b>		
Kokos	eetlepel	1
Olijven	10 stuks	1
Activia® yoghurt vezel	1 bekertje 125 ml	4
Activia® yoghurt muesli	1 bekertje 125 ml	4

\* Kijk zelf op het etiket naar de voedingswaarde-aanduiding: de hoeveelheid vezel kan per product/merk verschillen.

## Vezelproducten

Lukt het niet voldoende vezels te gebruiken met de genoemde voedingsmiddelen, dan kunt u gebruikmaken van vezelproducten. In onderstaande tabel zijn ze bij elkaar gezet. Deze producten laten zich bijvoorbeeld goed verwerken in yoghurt, pap en vruchtenmoes. Ook zijn ze goed te verwerken in soep of in een groentenschotel. Sommige van deze producten, zoals zemelen, kunt u ook als paneermeel gebruiken en/of door een vleesgerecht, zoals gehakt, mengen.

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>Vezels in g*</b>
Fibrex®	1 eetlepel	6
Tarwekiemen	1 eetlepel	2
Zemelen	1 eetlepel	2
All Bran®	1 eetlepel	1

\* Kijk zelf op het etiket naar de voedingswaarde-aanduiding: de hoeveelheid vezel kan per product/merk verschillen.

# Vocht

Het is belangrijk per dag ten minste 2 liter (is 2000 ml) vocht te gebruiken. Hieronder vindt u de gemiddelde inhoudsmaten. Dit lijstje geeft u een idee met hoeveel kopjes, glazen, et cetera u per dag aan de nodige 2 liter komt.

## Gemiddelde inhoudsmaten

- 1 kopje bevat gemiddeld 125 ml
- 1 beker gemiddeld 175 ml
- 1 limonadeglas 150 ml
- 1 soepkom gemiddeld 200 ml

## Wist u dat....

- de kleur van het brood niets zegt over de hoeveelheid vezels. Sommige fabrikanten wekken de indruk dat hun brood veel vezels bevat door het donker te kleuren.
- een banaan net zoveel vezels bevat als een appel. Bananen zijn, net als andere soorten fruit, goed voor de stoelgang. Het is een hardnekkige fabel dat bananen verstopping veroorzaken.
- er geen 'stoppende' voedingsmiddelen bestaan. Zo helpt het bij diarree niet om witte rijst en beschuit te gebruiken. Deze bevatten weinig vezels en dragen om die reden minder bij aan een goede stoelgang.
- gewone ontbijtkoek weinig voedingsvezels bevat en zeker géén laxerende werking heeft.



# Vitamine D

U heeft in Nederland 10 mcg vitamine D suppletie per dag nodig als u aan één of meerdere van de volgende criteria voldoet:

- alle kinderen tot en met 3 jaar
- alle zwangeren
- alle vrouwen vanaf 50 jaar
- iedereen met een getinte of donkere huid
- iedereen die minder dan 15 à 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen

Let op! Voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies van 20 mcg vitamine D per dag. Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/vitamineD](http://www.voedingscentrum.nl/vitamineD) of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

## Aanvullende informatie

Voor aanvullende informatie kunt u terecht bij:

### Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: (070) 306 8888 (op werkdagen 9.00 - 17.00 uur)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## **Maag Lever Darm Stichting**

Postbus 430

3430 AK Nieuwegein

Telefoon: (030) 605 5881

Infolijn: 0900 2025625

e-mail: [voorlichting@mlds.nl](mailto:voorlichting@mlds.nl)

[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

## **Diëtist**

Wanneer u meer begeleiding of meer informatie wilt over een voedingsvezelverrijkt dieet, kunt u aan uw huisarts een verwijzing vragen voor een diëtist bij u in de buurt.

## **Contactgegevens**

Voor meer informatie, vragen en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek Den Haag.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
  - 8.00 - 17.00 uur
  - telefoonnummer: (070) 210 2288
- 

## **Wat vindt u van deze patiënteninformatie?**

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

102527012025