

Vezelrijke voeding

U heeft het advies gekregen een vezelrijke voeding te gebruiken. Voedingsvezels zijn onverteerbare bestanddelen in plantaardige producten en noodzakelijk voor een goede darmwerking.

Vezels zijn belangrijk voor een goede stoelgang en een gezonde spijsvertering. Daarnaast dragen vezels bij aan een verzadigd gevoel. Een vezelarme voeding kan darmklachten veroorzaken zoals obstipatie (harde, moeizame ontlasting), aambeien en divertikels (uitstulpingen van de darm). Maar ook bij diarree is een vezelrijke voeding zinvol, omdat vezels een vochtbindende functie hebben. Deze folder dient als aanvulling op het advies van de diëtist.

Voedingsvezels zijn onder te verdelen in oplosbare en niet-oplosbare vezels.

Oplosbare voedingsvezels komen onder andere voor in groente, fruit, aardappelen en peulvruchten. Deze vezels stimuleren de darmwerking en zorgen ervoor dat de ontlasting soepel blijft. Deze vezels dienen tevens als voeding voor de goede bacteriën in de darm en worden ook wel prebiotica genoemd.

Niet-oplosbare voedingsvezels komen onder andere voor in volkorenbrood, zemelen, volkoren graanproducten, zilvervliesrijst, noten en zaden. Deze vezels nemen vocht op in het darmkanaal; hierdoor blijft de ontlasting soepel en zacht en wordt het volume van de ontlasting vergroot wat een positieve werking heeft.

Vanwege de verschillen in werking van de diverse vezels is het aan te raden voldoende te variëren in het gebruik van vezelrijke producten.

Algemene richtlijnen:

- Eet gevarieerd en vezelrijk; elke dag tenminste 250 gram groente, 2 stuks fruit en volkorenbrood of vezelrijke ontbijtgranen. Kies het liefst voor aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst of volkoren wraps. Peulvruchten (linzen, bonen, erwten) bevatten veel vezels, gebruik deze tenminste één keer per week.
- Gebruik 30 - 40 gram voedingsvezel per dag: raadpleeg hiervoor de vezeltabel.
- Zorg voor regelmaat in uw voeding: gebruik 3 hoofdmaaltijden en sla geen maaltijden over.
- Neem 1-4 momenten iets gezonds en vezelrijks tussendoor (bijvoorbeeld fruit, een hand noten of een granenreep).
- Sla het ontbijt niet over, kies voor een vezelrijk ontbijt.
- Zorg voor voldoende vocht. Minimaal 1,5 tot 2 liter per dag.
- Eet rustig en kauw goed.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, probeer dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen.
- 'Luister' naar uw darmen, ga naar het toilet als u aandrang heeft.

- Zorg voor voldoende ontspanning, spanning kan een nadelige invloed hebben op de darmwerking.
- In de beginfase kan de overschakeling op een vezelrijke voeding klachten geven zoals buikpijn en een opgeblazen gevoel. Introduceer een vezelrijke voeding dan stap voor stap, in een langzamer tempo.

Vezelrijke voedingsmiddelen

Voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen zijn:

- volkorenbrood, roggebrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd, volkoren beschuit;
- volkoren ontbijtproducten, zoals boekweitgrutten, havermout, muesli, tarwekiemen tarwevlokken, zemelen, Brinta, Weetabix, All Bran, Fibrex;
- volkorenbiscuits en volkorenkoeken;
- aardappelen;
- zilvervlies- en meergranenrijst en volkorenpasta;
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, groene erwten, linzen, sojabonen,

kidney bonen en kikkererwten; alle soorten groente, rauw en gekookt;

- alle soorten fruit;
- gedroogde en geweekte Zuidvruchten, zoals pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen, tutti

frutti, dadels en vijgen;

- vruchtensap met vruchtvlees;
- noten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad en zonnebloempitten.

Vocht

Bij een vezelverrijking is vocht extra belangrijk. De aanbeveling is om dagelijks tenminste 1,5 tot 2 liter vocht te gebruiken. Hieronder vindt u de gemiddelde inhoudsmaten. Dit lijstje geeft u een idee hoeveel kopjes, glazen u per dag ongeveer moet drinken om aan de hoeveelheid vocht te komen.

1 kopje bevat gemiddeld 125 ml

1 beker gemiddeld 175 ml

1 limonadeglas 150 ml

1 soepkop gemiddeld 200 ml

Hoeveel vezels gebruikt u?

In de tabellen kunt u opzoeken hoeveel vezels een product per hoeveelheid bevat. Niet genoemde producten als melk, kaas, vlees en vis zijn weliswaar belangrijk voor een goede voeding, maar leveren geen vezels. Zij worden daarom niet in de tabel vermeld.

Brood- en broodvervangers

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Beschuit	1 stuk	0
Volkoren beschuit	1 stuk	1
Vezelrijk knäckebröd	1 snee	2
Volkoren knäckebröd	1 stuk	2
Knäckebröd naturel/sesam	1 stuk	1
Moutbrood	1 snee	1
Krenten- /rozijnenbrood	1 snee	1
Ontbijtkoek	1 plak	1
Ontbijtkoek, minder suiker	1 plak	4
Roggebrood donker	1 snee	4
Roggebrood licht	1 snee	2
Tarwebrood	1 snee	2
Volkorenbrood	1 snee	2
Witbrood	1 snee	1

Graanproducten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
All bran	2 eetlepels	3
Brinta	2 eetlepels	2
Bambix, volkoren	2 eetlepels	2
Cornflakes, vezelrijk	2 eetlepels	1
Havermout	2 eetlepels	2
Muesli of cruesli	2 eetlepels	2

Broodbeleg

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Tahin, sesampasta	1 eetlepel	2
Kokosbrood	1 snee	2
Pindakaas	1 snee	1

Biscuits

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Evergreen	1 stuk	2
Volkorenbiscuitjes	2 stuks	1
Mueslireep	1 stuk	1
Fruitkick	1 stuk	2

Aardappelen - en vervangers

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Aardappelen, gekookt/gebakken	1 kleine	2
Couscous, gekookt	1 opscheplepel	1
Macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	0
Macaroni, spaghetti, gekookt, volkoren	1 opscheplepel	2
Patat	1 opscheplepel	2
Rijst, gekookt, wit	1 opscheplepel	0
Rijst, gekookt, zilvertvies of meergranen	1 opscheplepel	1

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Gekookte groente, gemiddeld	1 opscheplepel (=50 gram)	1
Rauwkost, gemengd	1 schaalkje (50 gram)	1

Peulvruchten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Kapucijners, kikkererwten, linzen, kidneybonen	1 opscheplepel	4
Witte, bruine bonen	1 opscheplepel	7

Fruit

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Appel, met of zonder schil	1 stuk	3
Banaan	1 stuk	3
Bessen	100 gram	8
Bramen/frambozen	125 gram	9
Citrusfruit (sinaasappel, grapefruit, etc.)	1 stuk	2
Kiwi	1 stuk	2
Fruit overig	1 stuk	4
Vruchtensap	150 ml	1

Gedroogd fruit

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Abrikozen, gedroogd, geweld	50 gram	2
Krenten, rozijnen, gedroogd	1 eetlepel	1
Pruimen, gedroogd, geweld	50 gram	2
Tuttifrutti, gedroogd, geweld	50 gram	8
Vijgen, gedroogd	3 stuks	12
Vruchten in blik	schaaltje (125 gram)	2

Diversen

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Vezels (g)
Tempé	1 plak (75 gram)	4
Noten, gemengd	1 eetlepel	2
Studentenhaver	1 eetlepel	2
Zonnebloempitten	1 eetlepel	1
Kokosmakroon	1 stuk	5
Popcorn	25 gram	1

Meer informatie

Wanneer u meer wilt weten over uw voeding en/of dieet, dan kunt u bij de diëtist terecht. U kunt hierover bellen en eventueel een afspraak maken voor de polikliniek Diëtetiek via telefoonnummer: (079) 346 25 82 op werkdagen voor 10.00 uur.

Voedingscentrum

- Aanvullende informatie op deze richtlijn kunt u vinden via het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.
- De apps 'Kies Ik Gezond?' en 'Mijn Eetmeter' kunnen ook meer informatie geven. Deze apps zijn gratis te downloaden in de App Store of Google Play.
- Nederlandse Maag Lever Darmstichting: www.mlds.nl

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.

556713102023