

Vezelrijke voeding

Vezelrijke voeding is van belang voor een gezonde spijsvertering en goede stoelgang. Vezelrijke voeding kan darmproblemen zoals diarree, een trage stoelgang, verstopping (obstipatie) of uitstulpingen in de darm (divertikels) voorkomen. Bestaande problemen kunnen verminderen of zelfs verdwijnen door meer voedingsvezels in uw voeding toe te voegen. Een ruime vochtinname is hierbij ook belangrijk. In deze folder leest u over verschillende soorten voedingsvezels en wat u er zelf aan kunt doen om uw klachten te verminderen of te voorkomen.

Wat zijn voedingsvezels?

Vezels zijn onverteerbare bestanddelen die van nature in plantaardige voedingsmiddelen voorkomen. Variatie in verschillende vezels is belangrijk, omdat elke soort weer een eigen werking heeft.

Voedingsvezels zijn te verdelen in twee soorten, namelijk de oplosbare en de niet-oplosbare vezels.

Oplosbare vezels

Oplosbare vezels zitten onder andere in groenten, fruit, peulvruchten en aardappelen. Deze vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht, waar onze darmbacteriën de vezels afbreken. Hierbij komen stoffen vrij die als energiebron dienen voor de darmbacteriën en de darmcellen. Daarnaast komen er gassen vrij, die er voor zorgen dat de ontlasting luchtig en soepel blijft, en die de darmwand prikkelen.

Niet-oplosbare vezels

Niet-oplosbare vezels zitten onder andere in bruin- of volkorenbrood, volkoren crackers, zemelen, volkoren- of meergranen pasta, zilvervliesrijst, noten en zaden. Deze vezels worden niet verteerd in de dikke darm en zijn onveranderd in de ontlasting terug te vinden. De vezels werken in de darm als een soort spons, doordat ze veel vocht opnemen. De ontlasting wordt hierdoor zachter en kan sneller in de richting van de anus worden afgevoerd. Daarnaast zorgen de

niet-oplosbare vezels voor een snellere verzadiging en vergroten ze het volume van de ontlasting. Voor een gezonde spijsvertering zijn vezels dus erg belangrijk. Er moet een evenwicht zijn tussen beide soorten vezels. Het is daarom verstandig om gevarieerd te eten en daarbij zowel oplosbare als niet-oplosbare vezels te gebruiken.

Niet alleen de soort vezels is van belang, maar ook de vorm waarin het gegeten wordt:

- Rauw heeft een beter effect dan gaar.
- Grof heeft een beter effect dan fijn.

Daarnaast is het belangrijk om de vezels te verdelen over de dag.

Divertikels

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand die onder andere kunnen ontstaan als gevolg van obstipatie en harde ontlasting. Hierdoor ontstaat er in de darm een hogere druk, waardoor de darmwand op den duur uitrekt op de plaatsen die van nature wat zwakker zijn. Als deze uitstulpingen gaan ontsteken heet dit diverticulitis. Door vezelrijk te eten en voldoende vocht te gebruiken kan obstipatie en harde ontlasting worden voorkomen. Zo wordt ook vorming van nieuwe divertikels of eventuele ontsteking tegengegaan.

Diarree

We spreken van diarree als u meer dan vier keer per dag waterdunne ontlasting heeft.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Bij diarree zorgen de vezels ervoor dat het vocht geabsorbeerd en gebonden wordt in de darmen. De vezels leveren dus een positieve bijdrage aan het verstevigen van de ontlasting.

Obstipatie

We spreken van obstipatie als u minder dan drie keer per week ontlasting heeft. Bij obstipatie zorgen de vezels ervoor dat er vocht in de ontlasting wordt opgenomen en vastgehouden waardoor deze zachter en soepeler wordt en makkelijker het lichaam verlaat.

Vezelrijke voeding

Bij een vezelverrijking is het goed te streven naar 30-40 gram vezels per dag. Als uw voeding te weinig vezels bevat dan is het advies om dit geleidelijk te gaan verhogen. Houdt u er rekening mee dat de darmen moeten wennen aan een grotere hoeveelheid vezels en vocht. Mogelijk heeft u in het begin last van winderigheid en een opgeblazen gevoel. Na een aantal weken zullen deze klachten afnemen en ervaart u het positieve effect van de vezelrijke voeding.

Vocht

Bij vezelrijke voeding is extra vocht belangrijk. Streef naar minimaal twee liter vocht per dag. Deze hoeveelheid is te vergelijken met ongeveer 13 glazen of 16 kopjes per dag. Dit kan water, thee, koffie, bouillon, melkproducten of vruchtensap zijn. Als u te weinig drinkt, kunnen de vezels hun sponsachtige werking niet uitoefenen en werken ze averechts.

Algemene richtlijnen

1. Gebruik voldoende vezels.
2. Drink voldoende vocht, tenminste twee liter per dag (tenzij uw arts anders adviseert).
3. Begin de dag met een stevig ontbijt.
4. Zorg voor een regelmatig eetpatroon, gebruik in ieder geval drie hoofdmaaltijden per dag. Sla geen maaltijden over.

5. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Beweging zorgt voor een goede stoelgang.
6. Gun u zelf voldoende tijd om naar het toilet te gaan.
7. Neem geen laxemiddelen/vezelpreparaten zonder overleg met uw arts of diëtist. Indien uw specialist extra oplosbare vezels voorschrijft, meestal plantaardige psylliumvezels, neem ze dan in met een groot glas water. De darm zal hier eerst aan moeten wennen wat vaak een tijdelijke toename van buikklachten geeft, een opgeblazen gevoel of een verandering van het ontlastingspatroon. Neem vier weken vezels in op een vast tijdstip. Daarna ontstaat vaak een sterke verbetering van de ontlasting en minder ongemak in de buik.
8. Probeer bij chronische diarree niet bij elke aandrang naar de wc te lopen. Op deze manier traint u uw darmen weer toe tot een normale stoelgang.

Vezelrijke voedingsmiddelen

- Volkoren- en roggebrood, bruin brood, vezelrijk knäckebröd en -beschuit, mueslibrood, krenten- en rozijnenbrood.
- Muesli, ontbijtgranen, vezelrijke bindmiddelen bijvoorbeeld: haveremout, gort, grutten, boekweit en tarwevlokken.
- Aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta, zoals macaroni en spaghetti.
- Peulvruchten (linzen, kapucijners, groene erwten, bruine en witte bonen en kidneybonen).
- Groenten en fruit.
- Gedroogde en geweekte zuidvruchten zoals: pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen, tuttifrutti en vijgen.
- Noten en pinda's.

Als extra toevoeging ter verhoging van het vezelgehalte in uw voeding, kunt u zemelen, lijnzaad of fibrex (=bietenvazel) gebruiken. Het advies is om gelijktijdig met het gebruik hiervan extra te drinken.

Deze producten kunt u toevoegen aan:

- Pap, vla, yoghurt, karnemelk en vruchtensap.
- Puree.
- Als bindmiddel in waterige groenten, bijvoorbeeld: spinazie, andijvie en witlof.
- In plaats van beschuit voor het aanmaken van gehakt.
- Als paneermeel.

Vezeltest: hoeveel vezels zitten er in uw voeding?

Ieder mens heeft dagelijks voldoende voedingsvezels nodig. U vindt deze vezels alleen in plantaardige voedingsmiddelen.

Bijvoorbeeld de hele korrel van granen en in groente en fruit.

Met behulp van onderstaande getallen kunt u berekenen hoeveel vezels u nu per dag binnenkrijgt.

Per dag heeft een volwassene 30 gram vezels nodig. Indien u problemen met uw stoelgang heeft, neem dan 10-15 gram vezels meer dan u tot nu toe gewend was.

Let op: overdaad schaadt. Meer dan 40 gram vezels remt de opname van mineralen (bijvoorbeeld ijzer) in de darm!

| | | |
|---|------------------------|-----|
| Krentenbrood | 1 snee | 1,2 |
| Volkoren knäckebröd | 1 stuk | 1,4 |
| Lichtgewicht knäckebröd | 1 stuk | 1,1 |
| Vezelrijk knäckebröd | 1 stuk | 2,4 |
| Beschuit | 1 stuk | 0,3 |
| Volkoren beschuit | 1 stuk | 0,9 |
| Donker roggebrood | 1 snee | 3,7 |
| Licht roggebrood | 1 snee | 1,9 |
| Ontbijtkoek | 1 plak | 1,1 |
| Volkoren ontbijtkoek | 1 plak | 1,3 |
| Graanproducten | | |
| Havermout | 1 eetlepel | 0,4 |
| Muesli | 1 eetlepel | 0,9 |
| Zemelen | 1 eetlepel | 2,3 |
| Fibrex | 1 eetlepel | 10 |
| Lijnzaad | 1 eetlepel | 1,7 |
| Aardappelen, deegwaren, rijst | | |
| Aardappelen | 1 kleine | 0,8 |
| Macaroni, gekookt, wit | 1 opscheplepel | 0,6 |
| Macaroni, gekookt, volkoren | 1 opscheplepel | 1,9 |
| Spaghetti, gekookt, wit | 1 opscheplepel | 0,6 |
| Spaghetti, gekookt, volkoren | 1 opscheplepel | 1,9 |
| Rijst, gekookt, wit | 1 opscheplepel | 0,4 |
| Zilvervliesrijst, gekookt | 1 opscheplepel | 1,3 |
| Groenten | | |
| Groente, gemiddeld, gekookt | 1 groentelepel | 1,2 |
| Rauwkost, gemengd | 1 schaaltje | 0,6 |
| Peulvruchten (gemiddeld) | 1 groentelepel | 5 |
| Fruit | | |
| Fruit, gemengd | 1 stuk | 1,7 |
| Gedroogde zuidvruchten, gedroogde abrikozen, pruimen, tutti frutti, vijgen (gekweekt) | 1 schaaltje (100 gram) | 15 |
| Noten en pinda's | | |
| Noten en pinda's gemengd, ongezoeten | 1 eetlepel | 1,2 |
| Versnaperingen | | |
| Volkoren biscuit | 1 stuk | 0,6 |
| Mueslireep | 1 stuk | 1,3 |
| Voedingsbiscuit | 1 stuk | 0,6 |

Bron: voedingscentrum.nl

| Productgroep | Eenheid | Grams vezels |
|----------------|---------|--------------|
| Brood | | |
| Volkoren brood | 1 snee | 2,3 |
| Bruinbrood | 1 snee | 1,8 |
| Witbrood | 1 snee | 0,8 |

Vocht

Een ruime hoeveelheid vocht is belangrijk, dat wil zeggen tenminste twee liter per dag. Vezels houden vocht vast. Drinkt u te weinig dan zou dit verstopping kunnen veroorzaken. Inhoudsmaten:

1 kopje = 125 ml
1 mok = 250 ml
1 glas = 150 ml
1 bord soep = 250 ml
1 dessert schaalpje = 150 ml

Met behulp van deze inhoudsmaten kunt u berekenen of er voldoende vocht in uw voeding zit. Meet ook uw eigen kopjes, glazen et cetera na.

Winderigheid

U kunt in het begin last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Deze klachten verdwijnen echter weer in de loop van de tijd. Ook kunnen bepaalde voedingsmiddelen extra winderigheid veroorzaken. Welke producten dit zijn, verschilt van persoon tot persoon en hangt ook af van de hoeveelheid die ervan wordt gegeten.

Voedingsmiddelen die voor extra gasvorming kunnen zorgen zijn: gekookte en afgekoelde aardappelen (slaatje), onrijpe bananen, meloen, komkommer, koolsoorten, paprika, peulvruchten, prei, uien, vruchtensap, producten die veel suiker of sorbitol (een zoetstof) bevatten, bier en koolzuurhoudende dranken.

Ook uw manier van eten kan extra klachten veroorzaken.

Let bijvoorbeeld op bij:

- Het tijdens het eten veel lucht mee naar binnen happen.
- Het kauwen van kauwgom.
- Drinken met een rietje.
- Het eten wegspoelen met iets te drinken.
- Praten tijdens de maaltijd.

Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden. Of kijk op voedingscentrum.nl of mlids.nl

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30-12.30 uur
E-mail dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.