



Adviezen voor een vezelrijke voeding

Darmproblemen zoals een trage stoelgang, verstopping (obstipatie), diarree en uitstulpingen in de darmen (divertikels) kunnen het gevolg zijn van een vezelarme voeding. Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een goede ontlasting. Omdat voedingsvezels ook een vochtbindende functie hebben, zijn ze ook van belang bij langdurige diarree.

Deze brochure geeft u informatie over de verschillende soorten voedingsvezels en wat u zelf kunt bijdragen aan het verminderen van de darmproblemen. Verder bevat deze brochure een test waarmee u kunt bepalen of uw voeding voldoende voedingsvezels bevat.

Voedingsvezel

Zorg voor een voeding die voldoende voedingsvezels bevat.

Voedingsvezels (verder in deze brochure vezels genoemd) is de 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 menselijk lichaam worden verteerd.

Ze bereiken daardoor onveranderd de dikke darm, waarna ze uiteindelijk via de ontlasting het lichaam verlaten.

Vezels bevinden zich dus alleen in plantaardige producten, in het ene meer dan in het andere. Bij het bewerken van voedingsmiddelen, bijvoorbeeld bij het malen van graankorrels tot bloem of bij het pellen van rijst, verwijdert men het grootste deel van de vezels. Daarom zijn onbewerkte producten over het algemeen rijker aan vezels dan bewerkte producten.

De belangrijkste leveranciers van vezels zijn volkorenbrood, roggebrood en andere volkorengraanproducten, groente, fruit, aardappelen, zilvervliesrijst, noten en peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners en linzen.

Oplosbaar en niet-oplosbaar

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

Oplosbare vezels zitten met name in groenten, fruit en peulvruchten. In de dikke darm bewerken de daar aanwezige bacteriën deze vezels. Hierbij komen stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren. Ook zorgen deze vezels ervoor dat de ontlasting soepel en volumineus blijft.

In geval van diarree werken oplosbare vezels eveneens positief: ze zorgen ervoor dat de ontlasting niet te dun wordt.



Niet-oplosbare vezels zitten met name in graanproducten, zoals volkorenbrood, zemelen, maar ook in noten en zaden. In het darmkanaal zuigt deze vezelsoort als een spons water op en houdt het water ook vast. Daardoor blijft de ontlasting soepel en zacht.

In voedingsmiddelen komt meestal een combinatie van beide soorten vezels voor in wisselende hoeveelheden. 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. Op deze manier krijgt u een gevarieerd aanbod aan vezels binnen.

Vocht

Bij een vezelrijke voeding is extra vocht belangrijk.

Streef naar minimaal 2 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.

Regelmaat in eetpatroon

Breng regelmaat in het eetpatroon. Regelmaat in uw eetpatroon is van essentieel belang. Gebruik in ieder geval drie maaltijden per dag. Sla het ontbijt niet over. Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darmen op gang komt en de darmen in beweging blijven.

Lichaamsbeweging

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging helpt uitstekend voor een goede stoelgang. Loop, wandel, fiets of sport daarom zoveel u kunt; niet alleen in het weekend, maar liefst dagelijks. Dat is ook goed om wat te ontspannen, want spanning, stress en nervositeit hebben een nadelige invloed op uw darmen.

Gevoel van 'aandrang'

Geef gehoor aan 'aandrang' om naar het toilet te gaan. De dikke darm maakt een speciale beweging als deze voedselresten kwijt wil raken. Dat voelt u als een 'lichte aandrang'. Negeer deze aankondiging niet en ga direct naar het toilet. Gun uzelf de tijd. Wie vaak niet 'luistert' naar dit signaal, loopt de kans dat deze ontlastingsreflex op den duur verdwijnt.

Gezonde leefstijl en aanvullend advies vitamine D

Voor uw algehele gezondheid is het verstandig om niet te roken.

Naast een gezonde leefstijl adviseert de voedingsraad voor sommige groepen vitamine D aan te vullen met een supplement. Vitamine D of cholecalciferol (vitamine D3) is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan maken. Onder invloed van zonlicht (ultraviolette straling) wordt in de huid vitamine D gevormd. Deze hoeveelheid is niet altijd genoeg voor iedereen. Daarom is ook vitamine D uit eten nodig.



Wilt u meer weten over vitamine D en/of het gebruik van een vitaminen-mineralenpreparaat, overleg dan met uw diëtist.

Functionele voedingsmiddelen

In het spijsverteringskanaal bevinden zich veel bacteriën, zowel nuttige als schadelijke. Alle bacteriën die in de darm samenleven, noemen we de darmflora.

Zolang de hoeveelheid nuttige en schadelijke bacteriën in evenwicht is, heeft dat een gunstig effect op de spijsvertering. Als de hoeveelheid schadelijke bacteriën de overhand krijgt, wordt het evenwicht in de darmflora verstoord. Dit kan gevolgen hebben voor de stoelgang.

Probiotica zijn levende nuttige bacteriën die een gunstig effect op de darmflora en gezondheid kunnen hebben. Ook de stoelgang kan positief beïnvloed worden door het gebruik van probiotica. Probiotica zijn verwerkt in onder andere zuiveldrankjes en yoghurt, maar zijn ook in capsules en poeders verkrijgbaar.

Overleg met uw behandeld arts of diëtist over de verschillende mogelijkheden.

Adviezen bij diarree

Diarree kan veroorzaakt worden door gebruik van sommige medicijnen, na een darmoperatie of bij bepaalde medische aandoeningen en/of spanningen.

Het gebruik van een zogenaamd 'licht verteerbaar' dieet is niet zinvol. Eveneens heeft het gebruik van zogenaamde 'stoppende' producten zoals banaan, geraspte appel, kaneel, bosbessensap en witte rijst geen bewezen effect.

Bij langdurig diarree is het advies om een vezelrijke voeding te gaan gebruiken, met zowel de oplosbare als niet-oplosbare vezels.

Er gaan meer zouten verloren bij diarree. Deze moet u dan aanvullen door extra zoutbevattende producten te gebruiken, zoals bouillon of soep.

Hoeveel vezels gebruikt u?

Met behulp van onderstaande tabellen (pagina 4 en verder) kunt u berekenen hoeveel vezels uw specifieke voeding bevat. U kunt dit ook testen op www.vezeltest.nl

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.



Vezeltabellen

Voedingsmiddel	Portie	Vezels (g) per portie
Aardappelen, deegwaren en graanproducten		
Aardappelen		
- gekookt	Opscheplepel = 50 gram	1,5
- gebakken	Opscheplepel = 50 gram	1,3
- puree (instant poeder)	Opscheplepel = 50 gram	0,3
Bulgar onbereid	Opscheplepel = 50 gram	1
Couscous gekookt	Opscheplepel = 50 gram	1
Macaroni (gekookt)		
- naturel	Opscheplepel = 50 gram	0,5
- volkoren	Opscheplepel = 50 gram	2
Rijst (gekookt)		
- wit	Opscheplepel = 50 gram	0,25
- zilvervlies	Opscheplepel = 50 gram	0,5
Spaghetti (gekookt)		
- naturel	Tang = 50 gram	0,5
- volkoren	Tang = 50 gram	2
Wraps		
- rijstbloem	Stuk = 40 gram	0,5
- maismeel	Waarvan 1 deel bloem/meel (15 gram) en 2 delen vocht	0,5
- tarwemeel		1,5

Voedingsmiddel	Portie	Vezels (g) per portie
Groenten		
Groenten, gemiddeld (gekookt)	Groentelepel = 50 gram	1
Rauwkost, gemengd	Schaaltje = 50 gram	1
Peulvruchten		
Witte en bruine bonen (gekookt)	Opscheplepel = 60 gram	7
Kapucijners (gekookt)	Opscheplepel = 55 gram	4
Linzen (gekookt)	Opscheplepel = 70 gram	4
Erwtensoepp	Soepkop = 250 ml	6
Fruit / vruchtendrink		
Appel met of zonder schil	Stuk = 120 gram	3
Banaan	Stuk = 100 gram	3
Bessen	Schaaltje = 100 gram	8
Bramen/frambozen	Schaaltje = 125 gram	9
Sinaasappel	Stuk = 120 gram	2
Kiwi	Stuk = 75 gram	2
Vruchtensap	Glas = 150 ml	1
Fruitontbijt	Glas = 150 ml	3
Stimulance, Nutricia	Pakje = 200 ml	6



Vezeltabellen vervolg

Voedingsmiddel	Portie	Vezels (g) per portie
Brood, broodvervangers en graanproducten		
All Bran	Eetlepel = 5 gram	1,5
Beschuit naturel	Stuk = 10 gram	0
Beschuit volkoren	Stuk = 10 gram	1
Brinta (exl. melk)	Portie = 40 gram	4,2
Brood		
- bruin	Snee = 35 gram	2
- volkoren	Snee = 35 gram	2
- wit	Snee = 35 gram	1
- blue band goede start	Snee = 35 gram	2,5
Cornflakes	Schaaltje = 30 gram	1
Cream Crackers	Stuk = 15 gram	0,5
Croissant	Stuk = 40 gram	1
Drinkontbijt gemiddeld	Glas = 150 ml	2
- Goede Morgen	Glas = 200 ml	2
- Hero	Glas = 200 ml	4
Knäckebröd sesam	Stuk = 15 gram	0,9
Knäckebröd vezelrijk	Stuk = 15 gram	3,6
Knäckebröd volkoren	Stuk = 15 gram	2,5
Krentebrood	Snee = 35 gram Bol = 50 gram	1 1,5
Muesli gemiddeld	Eetlepel = 10 gram	1
Ontbijtkoek		
- naturel	Plak = 25 gram	0,5
- volkoren	Plak = 25 gram	2
Pap gemiddeld	Schaaltje = 150 gram	1
Rijstewafel	Stuk = 10 gram	0,5
Roggebrood		
- donker	Snee = 45 gram	4
- fries	Snee = 50 gram	6
- licht	Snee = 25 gram	2
Zemelen	Eetlepel = 5 gram	2

Voedingsmiddel	Portie	Vezels (g) per portie
Gedroogde zuidvruchten		
Gedroogde abrikozen, geweld	Eetlepel = 25 gram	1
Gedroogde pruimen, geweekt	Stuk = 10 gram	1
Tutti-frutti, geweekt	Schaaltje = 160 gram	10
Dadels	Portie = 50 gram	4
Gedroogde vijgen	Stuk = 20 gram	4
Krenten/rozijnen	Eetlepel = 10 gram	1



Voedingsmiddel	Portie	Vezels (g) per portie
Versnaperingen		
Kokosmakroon	Stuk = 50 gram	5
Muesli-reep of muesli-koek	Stuk = 25 gram	1
Studentenhaver	Eetlepel = 20 gram	2
Noten en pinda's	Eetlepel = 20 gram	2
Volkorenbiscuit	Stuk = 10 gram	0
All Bran granenreep nature of appel	Stuk = 40 gram	6
Evergreen	Stuk = 20 gram	1
Evergreen crunchy	Stuk = 20 gram	2
Functionele voedingsmiddelen		
Activia naturel	Bekertje = 125 gram	0
Activia fruitsmaken	Bekertje = 125 gram	2
Activia muesli/vezels	Bekertje = 125 gram	4
Activia drink	Glas = 150 ml	0
Actimel	Flesje = 100 ml	0
ActiFruit	Flesje = 100 ml	3
Becel omega 3 yoghurt drink	Flesje = 100 ml	0
Yakult	Flesje = 65 ml	0
Yakult Bifiene	Pakje = 100 ml	0
Vifit drink met LGG	Glas = 150 ml	1

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: Datum:

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Wilt u na het lezen van deze brochure meer informatie, dan kunt u terecht bij:

Maag Lever Darm Stichting

Informatielijn, tel: 0900 - 202 56 25

Websites: www.mlds.nl en www.spijsvertering.info en www.vezeltest.nl

Voedingscentrum

Tel zakelijk: 070 - 306 88 88

Website: www.voedingscentrum.nl