

Vezels
elke dag



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Wat zijn vezels?

Vezels zijn stoffen uit planten. Ze zitten onder andere in groente, fruit en brood. Het maagdarmkanaal kan vezels niet verteren. Wat gebeurt er dan wel mee? Ze komen in de dikke darm terecht. Daar zorgen ze ervoor dat de darm goed werkt. Ook zorgen graanvezels ervoor dat je kans op hart- en vaatziekten, diabetes en darmkanker minder is.

Elke dag

Het advies is om voldoende volkoren graanproducten zoals volkorenbrood, volkoren-pasta en zilvervliesrijst te eten. En voldoende groente en fruit. Zo profiteer je van de gezonde eigenschappen van verschillende vezels en krijg je de 30-40 gram vezel binnen die nodig zijn voor een goede darmwerking.

Met de voedingsvezeltabel op de achterzijde van deze folder kun je voedingsmiddelen met elkaar vergelijken. Zo zit er in pasta of rijst weinig tot geen vezels, tenzij je voor de volkoren variant kiest. Volkorenbrood en gedroogde vruchten zijn wel vezelrijk.



Begin de dag het liefst met een ontbijt met veel vezels. Zo zet je je darmen goed aan het werk. Neem bijvoorbeeld twee volkoren boterhammen of een kom magere yoghurt met muesli, noten en (gedroogd) fruit. Voeg eventueel wat zemelen toe.

Waarom heb je vezels nodig?

Zachte ontlasting

Door voldoende vezels te eten, blijft je ontlasting zacht. Daardoor kun je gemakkelijk naar het toilet. Zorg er verder voor dat je voldoende drinkt. Ook gevarieerd en regelmatig eten en voldoende bewegen zijn goed voor je darmen. Probeer wekelijks minimaal twee en een half uur flink te bewegen door bijvoorbeeld stevig te wandelen, fietsen, zwemmen of kies een andere manier van bewegen.

Voorkomen ziekten

Bepaalde vezels zijn ook goed voor de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Daardoor heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Dit geldt vooral voor vezels uit fruit en volkoren graanproducten, zoals volkoren brood en volkoren pasta. Verder verlagen vezels waarschijnlijk de kans op dikke darmkanker en op diabetes type 2.

Zo zorg je voor een goede stoelgang

Eet vezelrijk

Eet elke dag ten minste 250 gram groente, twee porties fruit en volkorenbrood of vezelrijke ontbijtgranen. Kies verder 200 gram (4-5 opscheplepels) aardappelen, volkoren pasta of zilvervliesrijst. Peulvruchten zoals linzen, bonen en erwten bevatten relatief veel vezels. Eet ze tenminste een keer per week.

Eet regelmatig en rustig

- Eet elke dag drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch, avondeten en sla geen maaltijden over.
- Neem op 1- 4 momenten iets gezonds en vezelrijks tussendoor (bijvoorbeeld een belegde volkoren boterham, fruit, groente of wat noten).
- Neem er de tijd voor: eet rustig en kauw goed.

Drink voldoende

Drink per dag anderhalf tot twee liter vocht. Gezonde keuzes zijn water, halfvolle of magere melk, koffie en thee zonder suiker.

Beweeg voldoende

Lichaamsbeweging is goed voor je conditie en je gezondheid, maar ook voor je darmen. Probeer wekelijks minimaal twee en een half uur flink te bewegen en verdeel dit over verschillende dagen. Bijvoorbeeld fietsen, stevig wandelen of zwemmen.

Ga op tijd naar het toilet

Ga naar het toilet zodra je aandrang voelt. Wachten is niet goed. De ontlasting blijft dan langer in de darm. Daardoor kan de ontlasting hard worden. Zo krijg je last van verstopping. Bij een goede stoelgang kun je meerdere keren per week en zonder te persen naar het toilet.



Speciale vezelproducten

Lukt het niet om voldoende vezels binnen te krijgen via het eten? Dan kun je speciale vezelproducten gebruiken. Doe dit alleen in overleg met een arts of diëtist, want je kunt er ook last van krijgen.

Prebiotica

Aan sommige producten worden wel gezuiverde vezels toegevoegd, zoals inuline. Deze stoffen worden ook wel prebiotica genoemd, omdat ze effect hebben op de groei van darmbacteriën. Niet alle vezels hebben eenzelfde effect op de gezondheid. Inuline kan wel helpen bij een goede darmwerking, maar verlaagt niet de kans op hart- en vaatziekten. Een voeding met voldoende groente, fruit en volkorenproducten is daarom de beste manier om te profiteren van alle gezondheidseffecten van vezel.



RECEPTEN

Zoek je gezonde, vezelrijke recepten? Ga naar de website van het Voedingscentrum. Daar vind je meer dan 1800 recepten. Kijk op voedingscentrum.nl/recepten of download onze recepten app voor nog veel meer gezonde recepten. Makkelijk te maken en samengesteld met vooral producten uit de Schijf van Vijf.




Vezeltabel

Onderstaande tabel geeft een overzicht van het gemiddelde vezelgehalte.

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Brood en broodvervangers			
 roggebrood, donker	snee	45	3,7
mueslibrood	snee	35	2,4
volkorenbrood	snee	35	2,3
meergranenbrood	snee	35	2,2
knäckebröd, volkoren	stuks	10	1,4
knäckebröd	stuks	10	1,2
krentenbrood	snee	35	1,2
beschuit, volkoren	stuks	10	0,8
witbrood	snee	30	0,8
beschuit	stuks	10	0,3
Ontbijtgranen			
muesli met vruchten	voor 1 schaaltje	45	3,8
brinta	voor 1 schaaltje	35	3,7
tarwezemelen	eetlepel	5	2,3
havermout	voor 1 bord	20	1,5
cornflakes	voor 1 schaaltje	30	0,9
Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst			
 bruine, witte bonen*	opscheplepel	60	5,4
kapucijners*	opscheplepel	60	5,3
pasta, volkoren*	opscheplepel	45	1,9
quinoa	opscheplepel	50	1,4
zilvervliesrijst*	opscheplepel	60	1,3
couscous*	opscheplepel	60	1,0
aardappelen*	klein	50	0,8
pasta*	opscheplepel	45	0,6
witte rijst*	opscheplepel	55	0,4

*) gekookt zonder zout

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Vezels (gram)
Groente en fruit			
 vijgen, gedroogd	3 stuks	60	5,9
gedroogde pruimen	3 stuks	24	3,9
spruitjes*	opscheplepel	70	3,2
paprika, rauw	1 stuks	135	2,8
appel met schil	1 stuks	135	2,7
sinaasappel	1 stuks	130	2,6
banaan	1 stuks	130	2,5
tuinbonen*	opscheplepel	50	2,4
bloemkool*	opscheplepel	55	1,3
sperziebonen*	opscheplepel	40	1,2
tomaat, rauw	1 stuks	70	1,0
rauwkost**	schaaltje	25	0,3
Noten en zaden			
lijnzaad	eetlepel	7	2,4
tahin, sesampasta	eetlepel	15	1,9
gemengde noten, ongezoeten	handje	25	1,5

*) gekookt zonder zout, **) bladgroente zonder dressing

Voedingswaarden zijn gebaseerd op NEVO-online versie 2019/6.0, RIVM, Bilthoven



EETTABEL

Wil je weten in welke producten veel vezels zitten? Bestel dan de Eettabel. Een praktische gids met voedingswaarden van meer dan 2.300 producten! Ga naar voedingscentrum.nl/webshop

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

voedingscentrum.nl