



Dieetadvies voor een vezelverrijkte voeding

Diëtetiek

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Dieetadvies voor een vezelverrijkte voeding

Inleiding

Vezelrijke voeding is belangrijk voor een gezonde spijsvertering en goede stoelgang.

Darmproblemen zoals trage stoelgang, obstipatie, aambeien of divertikels (uitstulpingen van de dikke darmwand) kunnen veel ongemak veroorzaken. De oorzaak is vaak een voeding die te weinig voedingsvezel bevat. Deze richtlijn bevat informatie over het samenstellen van een gezonde, vezelrijke voeding.

Voedingsvezel

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor een aantal stoffen uit planten. Het buitenste schilletje van een graankorrel, de schil van fruit en ook groenten zijn rijk aan deze bestanddelen. Ze zijn voor de mens niet te verteren.

Fermenteerbare vezels worden in de darm afgebroken. De stoffen die vrijkomen houden de ontlasting soepel. Deze vezels dienen als voeding voor de goede bacteriën in de darm. Vezels die als voedsel dienen voor de goede bacteriën in de darm heten ook wel prebiotica.

Niet-fermenteerbare voedingsvezels worden niet afgebroken in de darm. Zij vergroten het volume van de darminhoud. Hiermee bevorderen ze de beweeglijkheid van de darm en zijn ze belangrijk voor een vlotte stoelgang. De meeste vezelrijke voedingsmiddelen bevatten fermenteerbare en niet-fermenteerbare vezels. Bij vezels is het daarom ook belangrijk om gevarieerd te eten. Op deze manier krijgt u ook een gevarieerd aanbod aan vezels binnen. Aanvullende adviezen
Het gebruik van vezelrijke voeding alleen garandeert geen regelmatige stoelgang, hiervoor zijn meer maatregelen nodig:

- Drink voldoende vocht, dat wil zeggen 2-2,5 liter per dag.
- Eet regelmatig, dat wil zeggen 3 hoofdmaaltijden per dag.
- Gebruik een vezelrijk ontbijt.
- Neem rustig de tijd voor het eten en kauw goed.

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, minimaal een half uur per dag. Dit stimuleert de darmwerking.
- Let op signalen van uw lichaam. Als u aandrang voelt is het verstandig om naar het toilet te gaan.
- Gebruik 30 - 40 g. voedingsvezel per dag. Raadpleeg hiervoor de onderstaande tabel.

Vergelijk de volgende voedingsmiddelen:

De voedingsvezeltabel geeft een overzicht van het gemiddelde vezelgehalte per huishoudelijke maat (eetlepel, snee, stuk enz.). De tabel is bedoeld als globale richtlijn om de keuze voor meer vezelrijke producten mogelijk te maken.

Voedingsmiddel	eenheid	gram	voedingsvezel (gram)
Brood en graanproducten			
Beschuit	1 stuks	10	0
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	1
Broodje, bruin	1 stuks	50	2,5
Broodje, volkoren	1 stuks	50	4,0
Broodje, wit	1 stuks	50	1,0
Bruinbrood	1 snee	35	2
Creamcracker	1 stuks	10	0
Cracker, volkoren	1 stuks	10	1
Knäckebröd	1 snee	10	1
Knäckebröd, volkoren	1 snee	10	1,5
Krentenbol	1 stuks	50	2,0
Krentenbrood	1 snee	35	1
Krentenbrood, volkoren	1 snee	35	2,5

Meergranenbrood	1 snee	35	2,0
Mueslibrood	1 snee	35	2,5
Roggebrood, donker	1 snee	45	3,5
Roggebrood, licht	1 snee	25	2
Volkorenbrood	1 snee	35	2,5
Witbrood	1 snee	35	1
Ontbijtproducten			
Brinta	4 eetlepels	20	2,0
Cornflakes	6 eetlepels	25	1
Fibrex	3 eetlepels	25	18,5
Havermout	5 eetlepels	25	2
Krokante muesli (cruesli)	3 eetlepels	30	2,0
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
Muesli	3 eetlepels	30	2,5
Rice Crispies	5 eetlepels	25	0,5
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	4
Weetabix	1 stuks	20	6,5
Zemelen	3 eetlepels	15	7
Aardappelen			
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50	1,0
Pasta en rijst			

Macaroni, spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	50	0,5
Macaroni, spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	50	2
Rijst, gekookt	1 opscheplepel	55	0,5
Rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplepel	60	1,5
Peulvruchten			
Bruine, witte bonen,	1 grote lepel	60	7,0
Linzen, gekookt	1 grote lepel	70	3,5
Kapucijners, gekookt	1 grote lepel	55	4,5
Erwtensoepp	1 bord	250	9,0
Groente			
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1,5
Rauwkost	1 schaaltje	50	0,5
Tomatensap	1 glas	150	1,0
Tomatengroentesap	1 glas	150	1,0
Fruit			
Fruit (geen citrusfruit)	1 stuks	125	3
Banaan	1 stuks	130	3
Citrusfruit (sinaasappel, mandarijn)	1 stuks	120	2,5

Geweekte zuidvruchten, abrikozen, pruimen, tutti frutti	1 schaalkje	125	10,0 6,5 6,0
Gekonfijte dadels	10 stuks	50	4,0
Krenten, rozijnen	1 eetlepel	10	1
Gedroogde vijgen	3 stuks	60	6,0
Vruchtensap	1 glas	150	1
Vruchtensap met vruchtvlees	1 glas	150	1
Extra's			
Evergreen	1 stuks	20	1
Geroosterde kikkererwten	1 eetlepel	20	2,5
Mueslireep	1 stuks	25	1,5
Mueslikoek	1 grote	50	1,5
Noten, pinda's	1 eetlepel	20	1,5
Ontbijtkoek	1 plak	25	0,5
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	25	1
Rijstwafel	1 stuks	7	0,5
Pindakaas, met en zonder stukjes	voor 1 snee	15	1
Popcorn	1 zakje	25	1,5
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	2,0
Volkorenbiscuit	1 stuks	10	0,5
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1

Let op

Een bruine kleur zegt weinig over het gehalte vezels in brood en broodvervangende producten. Donkerbruine broden zien vaak zo lekker bruin door toegevoegd moutextract of moutmeel, in feite een kleurstof. De kleur zegt dus niets over

het vezelgehalte. Bij twijfel over het vezelgehalte biedt het etiket (of de bakker) uitkomst. Wordt bij de ingrediënten als eerste volkorenmeel, volkorentarwemeel of roggemeel genoemd, dan is er sprake van een gezond, vezelrijk product.

Adviezen

- Bij een toename van de vezel inname met de voeding kan in het begin winderigheid ontstaan. Bouw daarom de vezel inname rustig op.
- Gebruik geen laxermiddelen. Deze middelen lossen het probleem niet op. Bij langdurig gebruik van laxermiddelen wennen de darmen hieraan en zullen zelf hun werk niet meer doen.

Speciale producten

Soms lukt het niet om dagelijks de gewenste hoeveelheid vezels met gewone voedingsmiddelen binnen te krijgen. U kunt dan de vezels in uw voeding aanvullen met speciale vezelproducten of vezelpreparaten.

Vezelproducten

Voorbeelden van vezelproducten zijn zemelen en All-Bran, Fibrex, lijnzaad, Nutrigran, tarwekiemen en zemelen. Als u vezelproducten gebruikt is het belangrijk om er op te letten dat u voldoende drinkt.

Vezelpreparaten

Metamucil® en Volcolon® zijn voorbeelden van vezelpreparaten die via de apotheek en drogisterij verkrijgbaar zijn. Ook bij deze preparaten moet u voldoende drinken. Het advies is 2 liter vocht per dag.

Bij het gebruik van Stimulance is extra drinken niet nodig. De vezels zijn al in de drank verwerkt.

In de drogisterij worden ook vezeltabletten verkocht. Deze tabletten bevatten naar verhouding weinig vezels en hebben daarom ook minder effect.

Prebiotica en probiotica

In de supermarkt kun je producten kopen waaraan zogenaamde prebiotica zijn toegevoegd.

Dit zijn stoffen uit planten die tot de voedingsvezels worden gerekend. Ze hebben

een gunstig effect op de groei van bepaalde darmbacteriën en daardoor op de darmwerking.

Een voorbeeld is inuline. Deze stof is toegevoegd aan Vitaalbrood Flora. Dit brood draagt bij aan een goede darmfunctie.

Probiotica zijn producten waar ‘goede’ darmbacteriën aan zijn toegevoegd. Bijvoorbeeld Yakult, Vifit met LGG (Campina), Actimel en Activia (Danone), Fristi Xtra (Friesland foods) en Becel omega 3 yoghurtdrink. Deze producten kunnen helpen om de stoelgang te bevorderen.

Winderigheid

Bent u niet gewend aan het eten van veel vezels dan kunt u in het begin last krijgen van winderigheid. Dit is van tijdelijke aard.

Ook als u tijdens het eten veel lucht mee naar binnen hapt of haastig eet, kan dit winderigheid veroorzaken.

Sommige voedingsmiddelen kunnen winderigheid veroorzaken:

Meloen, onrijpe banaan, koolsoorten, paprika, peulvruchten, prei, ui, frisdranken en bier.

Van welke producten iemand last heeft, verschilt van persoon tot persoon en hoeveel er van gegeten en gedronken wordt.

Voedingsvezels en diarree

Probeer altijd de oorzaak van diarree te achterhalen. De meest voorkomende oorzaken zijn voedselvergiftiging, nerveuze spanningen of alcohol. Het heeft geen zin om bij diarree een ‘lichtverteerbare’ voeding te gebruiken. Ook is het niet bewezen dat voedingsmiddelen als banaan, geraspte appel, bosbessensap, kaneel, rijst, rijstewater en wortelpuree stoppend werken. Drink voldoende om het vochtverlies aan te vullen. Als de diarree na een paar dagen nog niet over is, is het verstandig om een arts te raadplegen.

Bij chronische diarree is het aan te raden een vezelrijke voeding te gebruiken, omdat vezels vocht binden waardoor de ontlasting steviger wordt.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

	19-50 jr		51-69 j		70 jr-ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
Gram groente	250	250	250	250	250	250
Porties fruit	2	2	2	2	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
Opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
Porties*	1	1	1	1	1	1
Gram ongezouten noten	25	25	25	25	25	25
Porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
Gram kaas	40	40	40	40	40	40
Gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
Liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2
* varieer binnen dit vak: Kies elke week						
Gram vis	100	100	100	100	100	100
Opschep lepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Gram vlees	max 500	max 500	max 500	max 500	max 500	max 500
Eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: Telefoon (0229)- 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Notities:

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00327-NL 09-12-2020