

Vezelrijke voeding

Vezelrijke voeding is van belang, omdat dit voor een goede darmwerking zorgt. Meestal is het voldoende om met een verstandige keuze van voedingsmiddelen het vezelgehalte van uw voeding te verhogen. Ruim vocht is hierbij belangrijk. Deze folder geeft informatie over een vezelrijke voeding, bedoeld voor mensen die last hebben van divertikels, diarree en/of obstipatie. Er wordt kort uitgelegd wat deze aandoeningen precies inhouden en welke positieve invloed vezels hierop hebben.

Voedingsvezels

Een groot deel van onze voedingsmiddelen bevat van nature voedingsvezels. Dit zijn plantaardige bestanddelen, die in de maag en darm niet kunnen worden verteerd. De voedingsvezels bereiken onveranderd de dikke darm, waar ze uiteindelijk via de ontlasting het lichaam verlaten. Ze hebben de positieve eigenschap vocht vast te houden. Een grotere hoeveelheid ontlasting geeft bovendien een prikkel aan de darm om te bewegen (peristaltiek).

Divertikels

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand die o.a. 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, waardoor de vorming van nieuwe divertikels en een eventuele ontsteking hiervan tegengegaan wordt.

Diarree

We spreken van diarree als u meer dan vier keer per dag waterdunne ontlasting heeft. 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 3 keer per week ontlasting heeft en/of als dit alleen lukt door heel hard te persen. 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 vezelrijke voeding wordt 10-15 gram extra aan vezels geadviseerd, met een minimum van 30-40 gram. Raadzaam is de hoeveelheid vezels geleidelijk te verhogen en tenminste 2 liter vocht per dag te gebruiken. Daarnaast zijn regelmaat en voldoende lichaamsbeweging belangrijk voor een goede darmwerking.

Algemene richtlijnen

1. Gebruik voldoende vezels
2. Drink voldoende vocht, tenminste 2 liter per dag.
3. Begin de dag met een stevig ontbijt.
4. Zorg voor een regelmatig eetpatroon, dat wil zeggen 3 hoofdmaaltijden per dag.
5. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
6. Gun u zelf voldoende tijd om naar het toilet te gaan.
7. Neem geen laxemiddelen/vezelpreparaten buiten medeweten van 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

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

aan moeten wennen wat vaak een tijdelijke toename van buikklachten geeft, een opgeblazen gevoel of een verandering van het ontlastingspatroon. Wanneer gedurende 4 weken op een vast tijdstip de vezels worden ingenomen, ontstaat er vaak een sterke verbetering van het ontlastingspatroon en een vermindering van het ongemakkelijke gevoel 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.

Wat zijn vezels?

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

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

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. Van belang daarbij is dat er een evenwicht bestaat 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.

Vezelrijke voedingsmiddelen

- Volkoren-, rogge-, bruinbrood, vezelrijk knäckebröd, mueslibrood, krenten- en rozijnenbrood.
- Muesli, ontbijtgranen, vezelrijke bindmiddelen bijvoorbeeld: haverhout, gort, grutten, boekweit en tarwevlokken.
- Aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren macaroni en spaghetti.
- Peulvruchten (linzen, kapucijners, groene erwten, bruine- en witte bonen en kidney beans).
- 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. Gelijktijdig met het gebruik hiervan extra 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!

Productgroep	Eenheid	Gram vezels
Brood		
Volkoren brood	1 snee	3
Bruinbrood	1 snee	2
Witbrood	1 snee	1
Volkoren knäckebröd	1 stuk	2
Beschuit	1 stuk	0
Volkoren beschuit	1 stuk	1
Donker roggebrood	1 snee	3
Licht roggebrood	1 snee	2
Ontbijtkoek	1 plak	1
krentenbrood	1 plak	1
Graanproducten		
Havermout	1 eetlepel	1
Muesli	1 eetlepel	1
Zemelen	1 eetlepel	4
Fibrex	1 eetlepel	6
Lijnzaad	1 eetlepel	2
Aardappelen, deegwaren, rijst		
Aardappelen	1 kleine	2
Macaroni, gekookt	1 aard.lepel	0
Volkoren macaroni	1 aard.lepel	2
Rijst, gekookt	1 aard.lepel	0
Zilvervliesrijst, gekookt	1 aard.lepel	1
Groenten		
Groente, gemiddeld, gekookt	1 groentelepel	1
Rauwkost, gemengd (50 gram)	1 schaaltje	1
Peulvruchten	1 groentelepel	5
Fruit		
Fruit, gemiddeld	1 stuk	3
Gedroogde zuidvruchten, gedroogde abrikozen, pruimen, tutti frutti, vijgen (gekweekt)	1 schaaltje (100 gram)	14
Noten en pinda's		
Noten en pinda's gemengd, gemiddeld	1 eetlepel	2
Versnaperingen		
Volkoren biscuit	1 stuk	1
Mueslireep	1 stuk	1
Voedingsbiscuit	1 stuk	1

Vocht

Een ruime hoeveelheid vocht is belangrijk, dat wil zeggen tenminste 2 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 schaalte = 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 extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op voedingscentrum.nl

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.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van

8.30 - 10.00 uur en van 13.30 - 14.30 uur.

E-mail: dietisten@zgt.nl

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron voedingscentrum.nl. Geraadpleegde datum 4-10-2016.

NB: dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hier van afwijkt.

	1-3 jaar		4-8 jaar		9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar			51-69 jaar		70 jaar en ouder		
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje	man	vrouw	vrouw zwanger	vrouw borst-voeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruintje of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1+	1+	1	1	1	1
gram ongezoeten noten **	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel	2	2	3	3	4	3	4	3	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40	40	40	65	40	40-50	50	65	40	55	35
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	50-60	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	500-625	max. 625	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet zie je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

