



Informatie over voedingsvezels

Vezelrijk eten is belangrijk voor het hebben van een goede stoelgang. Vezels zijn goede voedingsstoffen die vooral in volkorenbrood, volkorenproducten, aardappelen, groente en fruit zitten. Deze voedingsmiddelen zorgen voor een goede darmwerking en helpen overgewicht te voorkomen.

Niet-oplosbare vezels zitten voornamelijk in volkoren en graanproducten, in de darmen zuigen de vezels water op het houden het vast. Hierdoor krijgt de ontlasting meer volume en blijft zacht. Oplosbare vezels zitten voornamelijk in groente, fruit en peulvruchten. Als de bacteriën uit de dikke darm inwerken op deze vezels komen er stoffen vrij die de darm stimuleren om te "vervoeren" en dit bevordert weer een regelmatige ontlasting.



De meeste Nederlanders krijgen te weinig vezels binnen. Als richtlijn geldt voor volwassenen zo'n 30-40 gram voedingsvezels per dag. Dagelijks voldoende volkorenbrood en groente en fruit eten zou voldoende moeten zijn voor een goede stoelgang. Daarnaast is het belangrijk voldoende te drinken en te bewegen. Ook een regelmatig eet- en leefpatroon helpt bij het hebben van een gezonde stoelgang.

Regelmatig

Een goede stoelgang betekent dat je regelmatig en gemakkelijk naar het toilet kunt. Hoe vaak dat is, kan per persoon sterk verschillen. Sommige mensen moeten 3 keer per dag, anderen 3 keer per week. De ontlasting is goed als het niet te hard is en het er, in de vorm van een drol, gemakkelijk uitkomt. Een dag niet naar het toilet hoeven, duidt dus niet meteen op een probleem. Er is sprake van verstopping als de ontlasting minder dan 3 keer per week, of alleen door hard persen tot stand komt.

Een ander eetpatroon, bijvoorbeeld tijdens de vakantie, te weinig drinken, opwinding en nervositeit kunnen de stoelgang veranderen. Ook "niet gaan terwijl je eigenlijk wel moet" kan verstopping veroorzaken. Neem daarvoor dus ook de tijd.

De lijst hieronder kan een hulp zijn bij het samenstellen van uw eigen "dieet" bij klachten van de dikke darm.

Deze klachten kunnen zijn:

- verstopping (obstipatie)
- harde ontlasting
- lichte verzakking van het laatste stuk darm
- pijnlijke aambeien
- pijn bij het passeren van de ontlasting

Belangrijk is dan:

- voeding te gebruiken die voldoende voedingsvezel bevat: 30-40 gr./d.
- 1,5 tot 2 liter (12 tot 15 koppen of glazen) vocht per dag te drinken
- dagelijks een half uur wandelen en tijd vrijmaken voor ontspanning
- op toilet niet meteen hard gaan persen, maar goed in en uitademen. Liever enkele keren kort persen dan eenmaal lang en hard. Als de ontlasting niet wil komen ga dan van het toilet en ga even lopen, of iets anders doen. De darm neemt wel weer een "herkansing".

Rijk aan vezels zijn:

- volkorenbrood, roggebrood, volkorenproducten (vb: muesli, havermout)
- aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni
- alle groentesoorten
- alle fruit
- peulvruchten zoals bruine- en witte bonen, kapucijners, linzen
- zemelen, lijnzaad
- gedroogde vruchten zoals tuffutti, abrikozen, pruimen, dadels, vijgen

Verdere richtlijnen:

Pelvicum Fysiotherapie Schiedam is gevestigd in Paramedisch Centrum **De Nieuwe Dam**

Nieuwe Damlaan 845, 3119 AV SCHIEDAM, telefoon 010-7891600

Site: www.pelvicumschiedam.com mail: pelvicumschiedam@hotmail.com

- grove vezel heeft meer effect dan fijne
- rauwe vezel werkt beter dan gare
- gebruik vezels verdeeld over de dag

Test of u genoeg vezels eet op:

- www.zuivelonline.nl of www.mlds.nl

Voedingsmiddel	Eenheid (gram)	Vezels per eenheid
Brood en graanproducten		
Beschuit	1 stuks (10)	0
Beschuit, volkoren	1 stuks (10)	1
Broodje, bruin/volkoren	1 snee (50)	3
Bruinbrood	1 stuks (35)	2
Cracker	1 stuks (10)	0
Cracker, volkoren	1 stuks (10)	1
Croissant	1 stuks (40)	1
Evergreen	1 snee (20)	1
Knäckebröd	1 stuks (10)	1
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuks (10)	2
Krentenbol	1 stuks (50)	2
Krentenbrood	1 snee (35)	1
Krentenbrood, volkoren	1 snee (35)	2
Ontbijtkoek, gewoon/volkoren	1 plak (20)	1
Rijstwafel	1 plak (7)	0
Roggebrood, donker	1 stuks (50)	3
Roggebrood, licht	1 snee (25)	2
Volkorenbrood	1 snee (35)	2
Wittebrood	1 snee (35)	1
Ontbijtproducten		
Brinta	5 eetlepels (25)	3
Cornflakes	5 eetlepels (20)	1
Havermout	5 eetlepels (25)	2
Muesli	5 eetlepels (50)	3
Krokante muesli (crueli)	3 eetlepels (25)	2
Rice krispies	5 eetlepels (25)	1
Goedemorgen zuivelontbijt	Portie (200)	1,6
Hero Fruitontbijt	Portie (250)	5
Aardappelen, rijst en pasta		
Aardappelen	1 stuks (50)	2
Macaroni/spagetti, gekookt	1 opscheplepel (45)	0
Volkoren macaroni/spagetti, gekookt	1 opscheplepel (45)	2
Rijst, gekookt	1 opscheplepel (55)	0
Voedingsmiddel		
Zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel (55)	1
Frites	1 portie (150)	3
Peulvruchten		
Bruine/witte bonen, gekookt	1 opscheplepel	7

Kapucijners, linzen, e.d., gekookt	1 opscheplepel	7
Erwtensoep	1 bord/kop (250)	10
Groente, fruit en vruchtensappen		
Groente, gekookt	1 grote lepel (50)	1
Groente, rauwkost of salade, zonder dressing	1 schaalte (35-70)	1
Appel, met of zonder schil	1 stuks (120)	3
Bessen, gemiddeld	1 schaalte(100)	8
Fruit (geen citrus), gemiddeld	1 stuks (125)	3
Fruit (citrus), gemiddeld	1 stuks (125)	2
Gedroogde zuidvruchten 9abrikozen, pruimen, tuttifrutti), geweekt	1 schaalte (160)	10
Dadels, gekonfijt	10 stuks (50)	4
Krenten, rozijnen	1 eetlepel (10)	1
Vijgen, gedroogd	3 stuks (60)	11
Vruchtensap met/zonder vrucht vlees	1 glas (150)	1
Diversen		
Mueslireep, mueslikoek	1 stuk (25-30)	1
Noten, pinda's	1 eetlepel (20)	2
Popcorn	1 handje (10)	1
Volkorenbiscuitje	1 stuks (10)	0
Chips	1 portie (zakje)	1
Rice krispies	5 eetlepels (25)	1

Totaal aantal voedingsvezels per dag:

Pelvicum Fysiotherapie Schiedam is gevestigd in Paramedisch Centrum **De Nieuwe Dam**
Nieuwe Damlaan 845, 3119 AV SCHIEDAM, telefoon 010-7891600
Site: www.pelvicumschiedam.com mail: pelvicumschiedam@hotmail.com