

Vezelrijke voeding

tips

Voedingsvezels zijn belangrijk voor uw gezondheid. Voedingsvezels zijn nodig voor een goede darmwerking. Darmproblemen zoals verstopping (obstipatie), aambeien of uitstulpingen van de dikke darmwand (divertikels) zorgen vaak voor veel ongemak. Deze problemen zijn te verhelpen door meer vezels te eten.

Ook spanning, stress en nervositeit kunnen een nadelige invloed hebben op uw darmen.

Voedingsvezels

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor verschillende soorten vezels. De meeste bevinden zich in de celwand van planten.

Voedingsvezels zitten vooral in

- Groente en fruit
- Peulvruchten
- Volkoren graanproducten

In deze producten zitten verschillende soorten voedingsvezels. Het is daarom belangrijk om zowel groente als fruit als volkorenproducten te eten.

Wat is de functie van voedingsvezels?

Voedingsvezels nemen vocht op waardoor de ontlasting meer volume krijgt en zachter wordt. Het is daarom belangrijk om voldoende te drinken. Als u te weinig drinkt, kunnen de voedingsvezels in de darmen niet genoeg vocht opnemen. Hierdoor kan een harde ontlasting (obstipatie) ontstaan.

Voedingsvezels prikkelen de darm. Een goed bewegende darm is belangrijk om de ontlasting te verplaatsen.

Adviezen

- Eet voeding met voldoende voedingsvezels.
- Drink minstens 2-2½ liter per dag.
- Eet regelmatig, begin de dag altijd met een ontbijt en sla geen maaltijd over.

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden.
- Als u naar het toilet moet, ga dan en negeer aandrang niet. Probeer op een vaste tijd naar het toilet te gaan en neem er de tijd voor.
- Gebruik geen laxemiddelen of laxerende thee op eigen initiatief.

Advies voor een voeding met voldoende voedingsvezels

U heeft per dag nodig (aanbevolen hoeveelheden)

5-7	snee bruin- of volkorenbrood
5	gram margarine/halvarine per snee brood
1-2	plakjes (15-30 g) magere vleeswaren
1-2	plakjes (20-40 g) 20+, 30+ of 40+ kaas
2-3	glazen halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt
2	stuks fruit
3-5	aardappelen of 2-4 opscheplepels zilvervliesrijst, volkorenmacaroni/-spaghetti of peulvruchten
4-5	opscheplepels groente (250 g) hierbij hoort ook rauwkost
100	gram mager vlees, kip of (vette) vis of vegetarische vleesvervanging
10-15	gram vloeibaar bak en braadvet, olie of margarine
2-2½	liter drinkvocht (14-17 kopjes of glazen) - drink bij voorkeur water

De genoemde hoeveelheden zijn een gemiddelde. De behoefte aan de hoeveelheid voedsel hangt af van onder andere leeftijd, lengte, gewicht en lichaamsbeweging.

Vezelrijke producten en versnaperingen

Bij onvoldoende resultaat kunt u meer vezels aan uw voeding toevoegen.

Meer vezels

Vezelrijke producten *

Vezelrijke versnaperingen

All bran	Gedroogde vruchten (pruimen, abrikozen of rozijnen)
Brinta	Noten en pinda's,
Havermout	Studentenhaver
Muesli	Volkoren koekjes
Zemelen	Volkoren ontbijtkoek
	Mueslikoek, Evergreen

**Verwerk deze producten in yoghurt, melk, vla, soep, gehakt, omelet, roerei of pannenkoeken.*

Klachten

Als u niet gewend bent aan een ruime hoeveelheid vezels, dan kunt u in het begin last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van de vezels extra gas vormen. Na een paar weken zijn uw darmen gewend aan de grotere hoeveelheid vezels, en gaan deze klachten vanzelf over.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek
- [Darmproblemen - Voedingscentrum, eerlijk over eten](#)

Contact

Let op: de aangekruiste informatie is op u van toepassing!

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 8 december 2021, foldernr.3775