

# **VOEL JE VEZELFIT!**



**Vezelfit Voedingsvezels,  
de natuurlijke hulpbron ter  
voorkoming en bestrijding van  
welvaartsziekten.**

**Maart 2008**

© H. Jager

## Voorwoord

Bent u bewust te dik?

'Zelf denk ik dat er maar heel weinig mensen zijn die er bewust voor kiezen om te dik te zijn. Hoe kan het dan dat mensen te dik worden? Ons wordt voorgehouden dat de inname van te veel calorieën de oorzaak is. Dit is natuurlijk ook zo maar de vraag is WAAROM vraagt ons lichaam om zoveel calorieën. Deze cruciale vraag wordt niet gesteld want onze consumptiemaatschappij denkt in oplossingen en dus moeten we op dieet.

En dan begint het.

Omdat de oorzaak van het vele eten niet weggenomen wordt ontstaat het jo-jo effect. En dan raken we vervolgens gefrustreerd omdat het niet lukt om blijvend het goede gewicht te houden. Vaak geven we de schuld aan van alles. Van een slechte jeugd tot verveling en depressie en wat al niet meer.

Ik stel voor wat meer vertrouwen te hebben in ons lichaam. Dat vraagt niet voor niets om voedsel. In dit artikel wil ik u aangeven wat de werkelijke oorzaak is van overgewicht, diabetes type 2 en chronische vermoeidheid.

Zelf ben ik 30 kilo afgevallen toen ik de werkelijke oorzaak van mijn overgewicht ontdekte en de juiste kennis eenmaal had. Deze 30 kilo ben ik kwijtgeraakt, enkel door de voedingsvezelmix van Vezelfit te gebruiken en me te houden aan het voedingsadvies. Ik heb geen hongergevoel meer en geen behoefte aan snoepen.

Hier komt het voor mij belangrijkste spreekwoord helemaal tot zijn recht;  
*Als u een vraag hebt, stel deze dan niet aan een wijs man maar aan iemand met ervaring!*

Graag deel ik mijn kennis en ervaringen met u zodat voor een ieder in onze samenleving weer een gezond en fit lichaam tot de mogelijkheden behoort.'

Hans Jager

## Inleiding: Oorzaak en Gevolg

We moeten ons beseffen dat elk dieet gebaseerd is op het bestrijden van de gevolgen van te veel en verkeerd eten. Dit is het paard achter de wagen spannen. De oorzaak van de overmatige eetlust moet bestreden worden en niet de gevolgen. Wij hebben nu de kennis en middelen om dit probleem bij de bron aan te pakken en op te lossen.

Het antwoordt op de vraag waarom overgewicht op dit moment volksvijand nummer één is in de westerse wereld is niet eenvoudig te geven maar de oorzaak is al wel langere tijd bekend. Overgewicht kan veel lichamelijke oorzaken hebben maar de meest voorkomende oorzaak is het metabool syndroom.

In onze westerse wereld is voedsel in alle soorten en vormen te verkrijgen. Het lekkerste is niet lekker genoeg en onze voedingsmiddelenindustrie heeft ontelbare producten gemaakt die in de verste verte niet meer lijken op de producten waar onze (recente) voorouders zich mee gevoed hebben. Voedsel die van nature de juiste balans heeft tussen de verschillende noodzakelijke voedingsstoffen worden in fabrieken bewerkt tot producten waarin balans (en soms ook de noodzakelijke voedingsstoffen) ver te zoeken is. De calorieën rijzen de pan uit en de noodzakelijke voedingsvezels die belangrijk zijn om al deze calorieën goed te kunnen verbranden ontbreken.

We groeien langzaam maar zeker dicht. De laatste officiële CBS-meting (2006) laat zien dat bijna de helft van alle volwassenen te zwaar is. Ruim 13 procent van deze mensen is zo zwaar dat het normale functioneren niet meer zonder hulp mogelijk is.

“Er is iets fundamenteel verkeerd aan het gaan”, zei de Britse overgewichtprofessor Tim Lang onlangs op een congres in Kopenhagen. “Voor het eerst in de geschiedenis groeit er een generatie op waarvan een deel door de ouders zal worden overleefd”.

## Medische Catastrofe – Metabool Syndroom

Wij staan aan de vooravond van een medische catastrofe die groter is dan we ons voor kunnen stellen. Die catastrofe heet diabetes type 2, tegenwoordig ook wel *diabesitas* genoemd omdat de ziekte zo vaak samengaat met *obesitas*, ernstig overgewicht. Inmiddels lijdt bijna een miljoen Nederlanders aan deze vorm van suikerziekte. Ze maken ruim voldoende insuline aan – het hormoon dat ervoor zorgt dat bloedsuiker door de lichaamscellen benut kan worden – maar hun lijf kan daar niet meer mee uit de voeten, een fenomeen dat insulineresistentie wordt genoemd. Daardoor schiet de bloedsuikerspiegel omhoog. Wat tien jaar geleden nog ‘ouderdomssuiker’ werd genoemd, treft nu jonge mensen van net dertig en zelfs pubers. Een nog veel grotere groep heeft een voorstadium van deze aandoening.

Behalve problemen met de bloedsuiker en overgewicht krijgen we ook steeds meer te maken met bloeddrukproblemen en problemen met ons cholesterol. Al deze aandoeningen tezamen noemen we het **metabool syndroom**.

### **Het metabool syndroom is een stofwisselingsziekte die ontstaat door:**

- een overmatige inname van geraffineerde koolhydraten
- in combinatie met een aanleg voor insulineresistentie
- en te weinig bewegen.

Het metabool syndroom, ook wel bekend als syndroom X, is een verzameling van symptomen die het risico op hart en vaatziekten (cardiovasculaire aandoeningen) verdubbeld en de kans op diabetes zelfs vervijfvoudigd. Deze vijf symptomen zijn:

- een verstoord cholesterol- en vetzuren gehalte
- een verhoogde bloeddruk
- een verhoogd bloedsuikerspiegel
- een verstoord bloedstollingsfactoren gehalte
- verhoogde ontstekingsindicatoren

De VS heeft in september 2005 de richtlijnen aangescherpt bij diagnose van het metabool syndroom. Indien 3 van de 5 symptomen aanwezig zijn, is er sprake van het metabool syndroom.

## De Diagnose

Een diagnose voor het Metabool Syndroom wordt ongeveer als volgt gesteld:

- Dikke buikomtrek (>102 cm mannen, > 88 cm vrouwen)
- Verhoogd vrije vetzurengehalte (>150 mg/dL)
- Verlaagd HDL-cholesterolgehalte (<40 mg/dL mannen, <50 mg/dL vrouwen)
- Verhoogde bloeddruk (> 130/85 mm Hg)
- Verhoogd bloedsuikerspiegel (> 100 mg/dL)

### Ontstaan van deze problemen:

Onze voedingsmiddelenindustrie haalt alle overbodige (wat zij als overbodig zien) stoffen zoals voedingsvezels uit veel van onze voedingsmiddelen en stoppen daar vaak suiker voor terug. Suiker is een geraffineerde (bewerkte) koolhydraat. Deze kan makkelijk in het lichaam opgenomen worden en kan als snelle energiebron dienen voor onze cellen.

Bij voldoende beweging en dus directe verbranding van deze geraffineerde koolhydraten is suiker een prima energiebron.

Tot zover geen probleem; maar als we even verder kijken dan zien we dat ons lichaam insuline aan moet maken om deze suikers geschikt te maken om te kunnen dienen als brandstof voor de cellen.

Suiker wordt niet netjes gedoceerd in het lichaam afgegeven maar komt in korte tijd, in grote hoeveelheden in onze bloedbanen en dus in ons stofwisselingssysteem terecht. Om dit in goede banen te leiden produceert ons lichaam in korte tijd een grote hoeveelheid insuline om deze suikers op te kunnen nemen in de cellen. Als dit langdurig gebeurt dan zal ons lichaam door de grote hoeveelheden insuline, insuline resistent worden. Dit veroorzaakt vroeg of laat onze zogenaamde welvaartsziekten en in het bijzonder het metabool syndroom.

## Gevolgen van Metabool Syndroom

Als we eenmaal aan het metabool syndroom lijden dan ontstaat er een gevaarlijke vicieuze cirkel. Door de insulineresistentie worden de voedingsstoffen niet meer naar behoren door de cellen opgenomen. Hierdoor ontstaat er een brandstoftekort in de cellen en hongeren we de cellen uit. Deze vragen om meer brandstof en we krijgen trek (snaaihonger). Hierdoor gaan we (veel) eten. Veel van dat voedsel zal bestaan uit geraffineerde koolhydraten. We houden hiermee de insulineresistentie in stand en hongeren de cellen verder uit. De vicieuze cirkel is geboren. De cellen nemen het voedsel niet op en het wordt opgeslagen als vet in ons lichaam. Het resultaat is overgewicht (obesitas), hoge bloeddruk, verkeerde en te hoge cholesterol waarden, suikerziekte (diabetes type 2), een futloos gevoel en na verloop van tijd algehele (chronische) vermoeidheid.

## Oplossing voor een gezond lichaam – terug naar de oorsprong

Ons lichaam is een product van een eeuwenlange evolutie van aanpassing en optimalisering van onze overlevingskansen. We zijn gebouwd om voedsel te verteren en onze cellen de energie te leveren om hun werk optimaal te doen. Onze cellen reguleren ons hele lichaam en zorgen dat alle (zeer ingewikkelde) processen zo optimaal mogelijk verlopen. Een goede kwaliteit brandstof is dat wat de cellen nodig hebben om hun werk optimaal uit te kunnen voeren. Deze brandstof haalt het lichaam uit het voedsel dat daarvoor geschikt is. Als we ons aan dat zogenaamde oerdiët van fruit, groenten, wortels, knollen, zaden, noten, vlees en vis houden dan kan ons stofwisselingssysteem doen waar het voor gemaakt is en ons lichaam fit, vitaal en gezond houden. Verstoren we de delicate balans van ons stofwisselingssysteem dan zal dat gevolgen hebben voor onze gezondheid en welzijn.

Koolhydraten zijn op zich geen probleem. Als koolhydraten in hun natuurlijke vorm (fruit, groente, noten, knollen, wortels en niet geraffineerde graanproducten) ingenomen worden dan wordt tegelijkertijd een hoeveelheid voedingsvezels ingenomen. Deze voedingsvezels hebben de natuurlijke koolhydraten (suikers) aan zich gebonden en geven die gedoseerd aan het lichaam af. Een bijkomend feit is dat door deze onverteerbare voedingsvezels het voedsel langer in de maag blijft. Hierdoor krijgt het spijsverteringssysteem ruim de kans alle belangrijke voedingsstoffen uit het voedsel te halen.

## Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn niet opneembaar voor het lichaam. Ze reizen dus van inname tot uitscheiding in hun oorspronkelijke vorm door het lichaam. Tijdens deze reis vervullen ze vele functies. Ze reguleren de tijd die het voedsel in de maag doorbrengt, ze reguleren de afgiftesnelheid van koolhydraten (suikers), ze binden belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen aan zich en geven die af waar ze nodig zijn, op hun reis vangen ze afvalstoffen en gif af en voeren dat af, ze zorgen er voor dat de darmwerking optimaal verloopt en ze reinigen de darmen. Deze zogenaamde d-tox (ontgiftende) werking houdt ons fit en vitaal. Al deze taken worden nu vaak onvoldoende uitgevoerd omdat we veel te weinig voedingsvezels binnenkrijgen. We voelen ons hierdoor vaak moe en lusteloos en krijgen last van overgewicht. Ons welvaartsvoedsel is dus uiteindelijk slecht voor ons welzijn.

*'waarom vitamines en mineralen innemen als uw lichaam niet beschikt over voedingsvezels om deze te transporteren?'*

Uit onderzoek is gebleken dat het slikken van vitamines en mineralen niet werkt als uw lichaam niet over voldoende voedingsvezels die er onder andere voor zorgen dat het transport door het lichaam effectief verloopt, ontbreken. Hierdoor wordt het merendeel niet opgenomen maar weer uitgescheiden met onze urine en ontlasting.

## Voel je Vezelfit!

Voedingsvezels van Vezelfit vormen een natuurlijke hulpbron ter voorkoming en ter bestrijding van het metabool syndroom. U kunt vandaag beginnen met het gebruik en zo het lichaam de kans geven zich te herstellen. Al na vier weken ontdekt u dat u zich beter gaat voelen en dat uw eetpatroon in de gunstige zin verandert. Al eerder merkt u dat deze voedingsvezelmix uw eetlust vermindert en de snaaihonger veel minder is. Gewichtvermindering treedt op als u vijf weken de voedingsvezelmix gebruikt en het speciale eetadvies volgt. Door het eetadvies (een voedingspatroon dat geraffineerde koolhydraten arm is) te blijven volgen blijft u Vezelfit.

Om deze typen welvaartsziekten te voorkomen of om ons lichaam te herstellen kunnen we voedingsvezelmixen gaan gebruiken. De voedingsvezels van Vezelfit en (in het begin) een speciaal koolhydraatarm voedingspatroon helpen het lichaam zich te herstellen.

## Samenvatting

Evolutie van voedingspatronen zorgen voor een gezond en vitaal lichaam.

Verstoring van ons evolutionair voedingspatroon door overmatig gebruik van geraffineerde koolhydraten.

Stofwisseling raakt van slag door overmatige productie van insuline.

Het lichaam ontwikkelt een immuniteit voor insuline (insulineresistentie)

De cellen krijgen onvoldoende brandstof en hun werking wordt minder.

Bij onvoldoende brandstof maar een redelijke werking van de cellen wordt u futloos en ontwikkeld zich een chronische vermoeidheid. Ook depressies kunnen hun oorsprong vinden in het niet optimaal werken van de (met name) hersencellen.

Is de energiebalans in de cellen ernstig verstoord dan ontwikkeld zich het metabool syndroom.

Overgewicht (obesitas), hoge bloeddruk, verstoorde cholesterol balans, suikerziekte (diabetes 2) en vaak futloos.

Constatering en realisering van het probleem van te veel geraffineerde koolhydraten.

Besluiten om het probleem serieus aan te pakken.

Herstel van het juiste voedingspatroon met een aangepast voedingspatroon en extra voedingsvezels.

Het lichaam maakt (veel) minder insuline aan.

Het lichaam krijgt de kans te herstellen en overwint de insulineresistentie.

De cellen pakken hun normale stofwisseling weer op en er is weer energie.

De eetlust wordt weer genormaliseerd en u begint gewicht te verliezen.

Door de nieuwe energie komt u letterlijk weer in beweging.

Overgewicht verdwijnt, bloeddruk normaliseert, cholesterolbals normaliseert en de bloedsuikerwaarden normaliseren.

## Bijlagen:

### **Artikel uit Triv 2 februari 2008**

Nederland groeit dicht. De laatste officiële CBS-meting (2006) laat zien dat bijna de helft van alle volwassenen te zwaar is. Zo'n 13 procentorst zoveel overbodig buikspek mee dat basishandelingen als toilethang of sex bij wijze van spreken de assistentie van een potige wijkverpleegster vergen. "Er is iets fundamenteel verkeerd aan het gaan", zei de Britse overgewichtprofessor Tim Lang onlangs op een congres in Kopenhagen. "Voor het eerst in de geschiedenis groeit er een generatie op waarvan een deel door de ouders zal worden overleefd." Twee Zweedse cardiologen schreven in een open brandbrief aan hun regering dat ze alarmerend veel jonge mannen en zelfs pubers tegenkomen die 'rondwaggelen met het hart en bloedvatstelsel van een bejaarde'. Wij staan aan de vooravond met een medische catastrofe zonden precedent. Die catastrofe heet diabetes type 2, tegenwoordig ook wel *diabesitas* genoemd omdat de ziekte zo vaak samengaat met *obesitas*, ernstig overgewicht. Inmiddels lijdt bijna een miljoen Nederlanders aan deze vorm van suikerziekte. Ze maken ruim voldoende insuline aan – het hormoon dat ervoor zorgt dat bloedsuiker door de lichaamscellen benut kan worden – maar hun lijf kan daar niet meer mee uit de voeten, een fenomeen dat insulineresistentie wordt genoemd. Daardoor schiet de bloedsuikerspiegel omhoog. Wat tien jaar geleden nog 'ouderdomssuiker' werd genoemd, treft nu jonge mensen van net dertig en zelfs pubers. Een nog veel grotere groep heeft een voorstadium van de aandoening.

Om een goed idee te krijgen van de potentiële gevolgen van deze trend, moeten we naar het eiland Nauru in de Stille Zuidzee. De bevolking van dit voormalige paradijs schakelde in loop van een generatie over van haar traditionele voeding op suiker- en zetmeelrijk gemaksgewoel. De twintig jaar geleden nog slanke, topfitte Nauruanen zijn nu op een enkele uitzondering na ziekelijk dik. Bijna een kwart krijgt voor het dertigste levensjaar diabetes. Hun nog altijd 'mooie' cholesterolwaarden ten spijt maken velen rond hun veertigste hun eerste hartinfarct door. Amputaties zijn er aan de orde van de dag en het lokale dialysecentrum heeft bij lange na niet voldoende spoelcapaciteit om het collectieve nierfalen enigszins te verlichten. Is dat ons voorland? "

Het is niet uitgesloten", zegt de Zweedse internist en diabetesspecialist Jörgen Vesti-Nielsen, die baanbrekend onderzoek verrichte naar effectieve behandelmethoden van overgewicht en diabetes. "Doordat de Nauruanen zo

plotseling en zo totaal overgingen van een bestaan als jager-verzamelaars op een fastfoodcultuur, is bij hen momenteel sprake van een heuse slachting” verklaart hij. “Mensen met een Noord-Europese achtergrond worden al wat langer blootgesteld aan wat wij noemen een *obesogene* omgeving.

Wij moeten het wat bonter maken voor de meter echt in het rood komt.” Tot ongeveer 6000 jaar geleden leefden de meeste Europeanen als jager-verzamelaars. Ze aten vlees, vis, eieren, knollen, groenten, fruit en noten. De invoering van de landbouw zette alles op zijn kop. Graan werd plotseling het hoofdvoedsel. Inspanningsfysioloog Loren Cordain van Colorado State University, deskundige op het gebied van de evolutiegeneeskunde: “De mensen waren absoluut niet ingesteld op dat bombardement van geconcentreerde koolhydraten. Het resultaat was een epidemie van overgewicht, diabetes en aanverwante ziekten. Plotseling deed kanker zijn intrede. De levensverwachting kelderde.”

Na deze slachting bleef een groep mensen over die de overschakeling op graan enigszins tolereerde. Wij zijn directe nazaten van deze ‘overlevers’. “De ‘nieuwe’ voeding was en is niet ideaal voor ons antieke lijf, maar de gevolgen – overgewicht en welvaartziekten – treden pas op relatief hoge leeftijd op”, zegt Cordain. “We zijn echter opnieuw een grens aan het overschrijden. We eten steeds meer suiker en sterk geraffineerde koolhydraten.” Zowel epidemiologische als klinische studies laten zien dat alle mensen dik worden en suikerziekte en hartproblemen ontwikkelen zodra het aandeel geraffineerde koolhydraten en vooral suiker een bepaalde grens overschrijdt. Ongeacht het totale aantal calorieën. Dat zegt Gary Taubes, wetenschapsjournalist en auteur van het onlangs verschenen boek *Good Calories, Bad Calories*. “Koloniale artsen stelden dit keer op keer vast en documenteerden hun waarnemingen uitvoerig. De mechanismen achter die observaties zijn biologisch plausibel, ze werden al halverwege de vorige eeuw bevestigd in klinische studies. Maar ze druisen in tegen de lucratieve hypothese dat verzadigd vet en cholesterol slecht zijn voor hart en vaten. Sinds de jaren ’50 riskeren wetenschappers die deze feiten naar buiten brengen hun carrière.”

Olie op het vuur.

Een schrijnend gevolg van die doorgeschoten *wishful science* is volgens Taubes het ‘levensgevaarlijke advies aan mensen met overgewicht en diabetes om veel koolhydraten te eten en uit te kijken met vet. “ Diëten gooien letterlijk olie op het vuur. De organisaties die deze nonsens propageren, zijn zelf deels verantwoordelijk voor de catastrofe.” Aan de hand van interviews met meer dan 600 deskundigen en een analyse van 150 jaar literatuur concludeerde hij dat

explosieve toename van de consumptie van suiker en geraffineerde koolhydraten de ware oorzaak is van overgewicht, diabetes hart- en vaatziekten, kanker en zelfs Alzheimer.

Het heeft niets te maken met de vetten die we eten. “Vanaf de jaren 20 toonden talloze gedegen onderzoeken dit consequent aan. Maar halverwege de vorige eeuw werd het vrij plotseling riskant om ideeën te presenteren die indruisten tegen het nooit bewezen dogma dat vet dik maakt en aderverkalking.” Aan de hand van de wetten van de thermodynamica legt hij vervolgens uit dat overgewicht niet persé een kwestie is van te veel eten en te weinig bewegen, maar een hormonale disbalans. In respons op disbalans. In respons op onnatuurlijke dosis koolhydraten maken sommige mensen zo veel insuline aan dat de calorieën uitsluitend naar de vetdepots worden gesluisd en vervolgens niet meer beschikbaar zijn als energie voor bijvoorbeeld de spiercellen. Dit verklaart waarom sommigen op een hongerdieet van 1700 kcal nog kunnen aankomen. Taubes: “Onder invloed van de te hoge insulinespiegels slaan ze elke calorie op als vet, maar ze kunnen er niet bij. Hoeveel ze ook eten, hun cellen verhongeren. Ze ontwikkelen dezelfde niet te stillen eetlust als iemand met diabetes type 1. Alleen zijn ze niet broodmager en uitgehongerd, maar vet en uitgehongerd. De provocerende conclusie die je uit deze gedocumenteerde maar stelselachtig genegeerde waarnemingen moet trekken, is dat honger, lethargie en bewegingsarmoede een gevolg zijn van het ziekteproces, niet de oorzaak.” Ter illustratie draagt Taubes onderzoeken aan waarin de onnatuurlijke insulinevloed bij obese kinderen wordt ingedamd. Hun vraatzucht verdwijnt onmiddellijk en ze beginnen binnen een dag spontaan als ‘normale’ kinderen te rennen en ravotten.

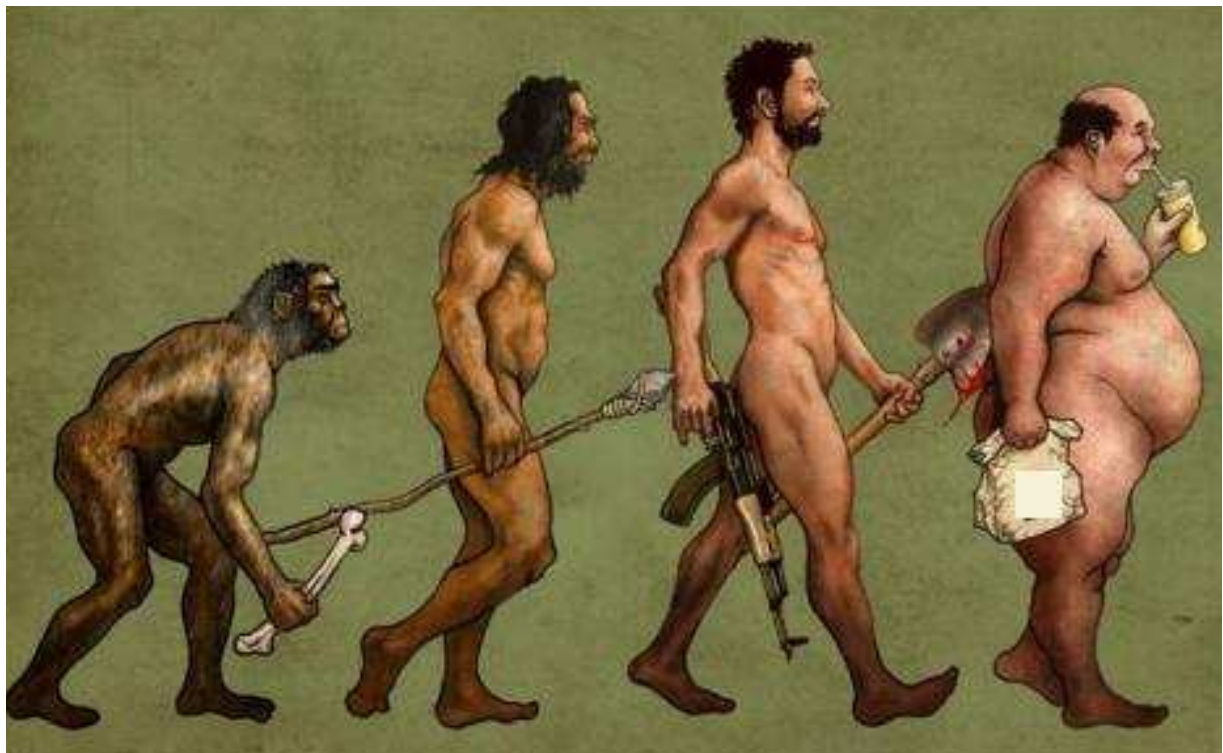
**Bizar** | Hij doet zulke boude uitspraken natuurlijk alleen als hij ze kan onderbouwen. Taubes, van huis uit Fysicus, werkt voor prestigieuze bladen als *science* en *New York Times*. Hij won drie keer de hoogste Amerikaanse prijs voor wetenschapsjournalistiek. “Ook modern onderzoek wijst inderdaad duidelijk in één richting,” zegt endocrinoloog en obesitasspecialist Dr. David Ludwig van Harvard. “Zet mensen op een dieet met minder suiker en zetmeel en ze vallen krachtig af en worden in alle opzichten gezonder. Het mechanisme daarachter is tekstboekkennis. Eigenlijk is het bizar dat het niet algemeen wordt gedoceerd. Suiker en zetmeel stimuleren de aanmaak van insuline. Insuline is nodig om de glucose uit de voeding in de spiercellen te krijgen en om een teveel op te kunnen slaan als vet. Een beetje is nodig, maar als er voortdurend veel wordt aangemaakt – een gevulde koek hier, een milkshake daar – dan worden we onherroepelijk dik en ziek. Omgekeerd is het onmogelijk om dik te worden als er weinig insuline circuleert.”

**Gierende honger** | Er zit ook een neurologische kant aan het verhaal. Een aanhoudende, dikmakende insulinevloed zet de hersenen in de hongerstand, zo ontdekte Prof. Dr. Robert Lustig, endocrinoloog en onderzoeker aan de Universiteit van Californië. “Tijdens en na een maaltijd maken we een hormoon aan dat de *hypothalamus*, de eetlustthermostaat in de hersenen, vertelt dat we genoeg hebben gegeten”, doceert hij. “Dat hormoon heet *leptine*. Het probleem is dat insuline en leptine op elkaar lijken, maar dat insuline een veel luidere stem heeft.

Als er onnatuurlijk veel insuline circuleert, wordt de leptine overstemd en ‘hoort’ de hypothalamus niet dat we genoeg hebben gehad. We zijn dan zoals dat heet ‘leptineresistent’ en houden, al het reservespek ten spijt, gierende honger. Een honger waar geen wilskracht tegen opgewassen is.” Ook Lustig stelde zichzelf de vraag of er iets in onze omgeving veranderde vlak voor de speksunami de westerse wereld overspoelde. Net als de koloniale dokters in de vorige eeuw vond Lustig slechts één voedingsfactor die veranderde, en wel drastisch: onze suikerconsumptie. In Nederland steeg die bijvoorbeeld van 50 gram per persoon per dag in 1980 naar ruim 110 gram per persoon per dag in 2004. En overal waar de suikerconsumptie stijgt, zag ook Lustig, moet de broekriem wijder.

*Loesje*

**EN  
DE EVOLUTIE  
HIELD HAAR ADEM IN**



# **IK VOEL ME VEZELFIT!**

Voor uitgebreide informatie kunt u zich wenden tot:

Vezelfit Voedingsvezels  
© Hans Jager / Ellen te Brake

Bedrijvenpark Twente 305  
7602 KL Almelo  
Tel +31(0)546 579948  
info@vezelfit.nl  
[www.vezelfit.nl](http://www.vezelfit.nl)