

Vezelrijke voeding



Meander
MEDISCH CENTRUM

Inleiding

Een vezelrijke voeding wordt onder andere gegeven bij obstipatie (=verstopping). Dit betekent dat er te weinig of te harde ontlasting wordt geproduceerd. Ook bij een trage passage door de darm wordt een vezelrijke voeding gegeven.

Oorzaken van obstipatie kunnen zijn:

- onvoldoende vocht in de voeding;
- onvoldoende vezel in de voeding;
- weinig regelmaat in de voeding;
- weinig lichaamsbeweging.

Wat is vezel?

Vezel is de verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen die in plantendelen voorkomen (zoals in granen, groenten, fruit en peulvruchten). Ze zetten de darmen aan tot grotere activiteit en bevorderen zo de darmwerking. Hierdoor kunnen klachten zoals obstipatie worden voorkomen of verminderd.

Algemene richtlijnen:

1. Maak ruim gebruik van vezelrijke producten.
2. Gebruik per dag 1½ tot 2 liter drinkvocht. Dit zijn ongeveer 12 tot 15 kopjes.
3. Sommige mensen hebben baat bij een glas lauw water op de nuchtere maag.
4. Eet en drink regelmatig. Gebruik in ieder geval drie hoofdmaaltijden en eventueel drie kleine tussenmaaltijden. Sla het ontbijt niet over!
5. Neem de tijd om te eten en kauw het eten goed.
6. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
7. Luister naar uw lichaam; ga als u lichte aandrang heeft direct naar het toilet.

Variatiemogelijkheden

Kies bij voorkeur:

Brood

Volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, krenten- en rozijnenbrood, (vezelrijk) knäckebröd, volkoren beschuit, volkoren biscuits, ontbijtkoek, volkoren crackers.

Graanproducten

Havermout, havervlokken, Brinta of Bambix, muesli, vezelrijke ontbijtproducten (zoals Nutrigran en All Bran), zemelen.

Aardappelen

Alle soorten aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren (zoals macaroni en spaghetti).

Groenten

Alle soorten zowel gekookt als rauw.
Alle soorten peulvruchten.

Fruit

Alle soorten vers fruit, liefst met schil.
Geweekte en gedroogde zuidvruchten (zoals pruimen), dadels, vijgen, rozijnen.
Alle soorten noten.

Nagerecht

- Vers fruit, vruchtensalade van vers fruit.
- Geweekte zuidvruchten zoals abrikozen, pruimen, tutti-frutti en vijgen.
- Muesli met yoghurt of kwark (en eventueel fruit).

Dranken

Water, mineraalwater, thee, koffie, melk, karnemelk, drinkyoghurt, limonade, frisdrank, vruchtensap, groentensap en bouillon.

Suggesties voor rauwkost

- *Lofsla*: fijngesneden lof, stukjes appel, (eventueel met geraspte wortel of partjes sinaasappel).
Garnering: tomaat en sla.
- *Andijviesla*: fijngesneden andijvie, eventueel in combinatie met knolselderij.
Garnering: tomaat, radijs of paprika.
- *Wortelsla*: geraspte wortel met geraspte appel en enkele druppels citroensap.
Garnering: sla, fijngehakte peterselie en schijfje citroen.
- *Zuurkoolsla*: fijngesneden zuurkool, geraspte appel. Garnering: stukjes wortel of tomaat.
- *Bloemkoolsla*: kleine stukjes bloemkool, geraspte wortel.
Garnering: tomaat, peterselie en sla
- *Tomatensla*: schijfjes tomaat, fijngehakte ui. Garnering: fijngehakte peterselie.
- *Komkommersla*: geschaafde of geraspte komkommer. Garnering: tomaat, paprika en fijngehakte peterselie.
- *Koolsla*: fijngesneden rode of witte kool, geraspte appel (evt. in combinatie met wortel en paprika).
Garnering: sla en tomaat.
- *Bietensla*: koude gekookte biet in plakjes of blokjes. Afmaken met geraspt uitje, augurk, azijn of citroensap. Ook goed te combineren met witlof en/of appel.
- *Bleekselderijsla*: fijngesneden bleekselderij met appel.
- *Sterkers, veldsla en kropsla* kunnen ook als rauwkost gebruikt worden.

Dressing

Rauwkost kan op smaak worden gebracht met:

- citroensap of azijn
- zout, peper
- verse kruiden zoals peterselie, bieslook en ui
- gedroogde kruiden zoals paprikapoeder, kummel, kerrie of mosterdpoeder
- eventueel olie, mayonaise, slasaus, yoghurt of kwark