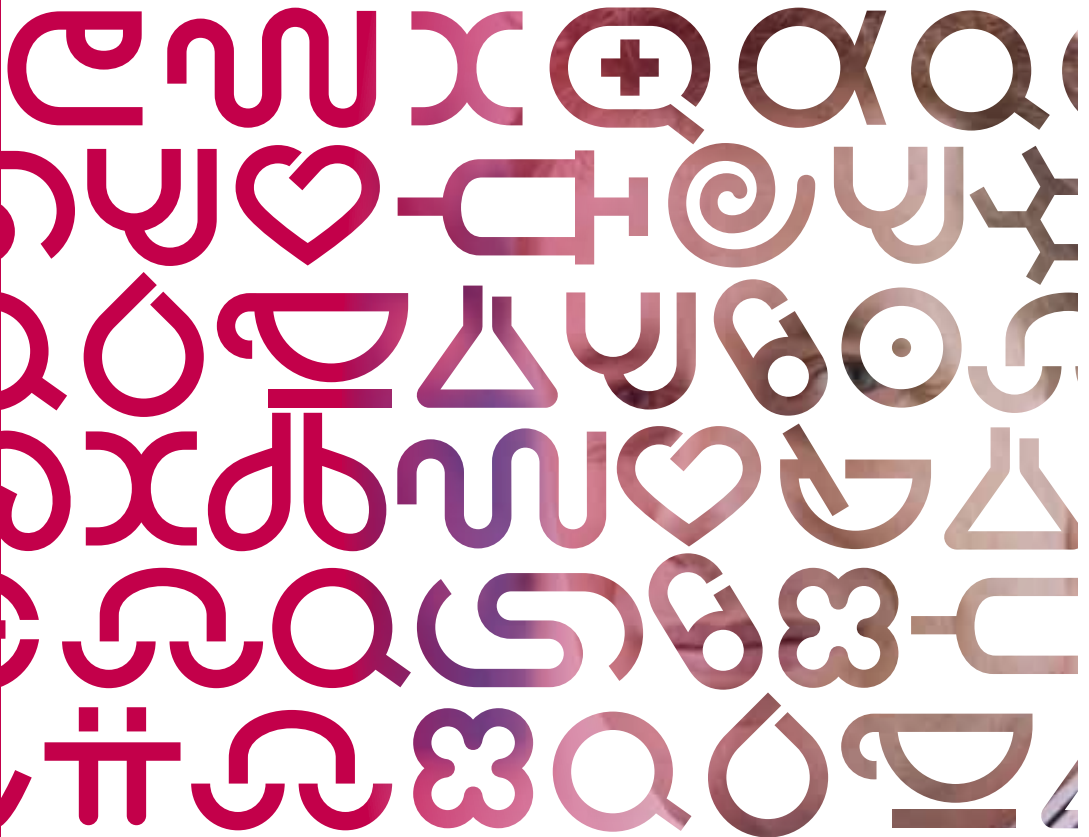


DIETETIEK

Richtlijnen bij het voedingsvezelverrijkte dieet

ADVIES



Richtlijnen bij het voedingsvezelverrijkte dieet

Voedingsvezel is een voedingsstof, die nodig is voor een goede darmwerking. Door het vezelgehalte van de voeding te verhogen worden klachten als gevolg van een trage stoelgang (obstipatie, verstopping), aambeien of divertikels (uitstulpingen van de dikke darmwand) vaak minder. De vezels nemen vocht op in de darm, waardoor de ontlasting zachter en soepeler wordt. Daarnaast hebben voedingsvezels een gunstige invloed op het verminderen van diarree.

Wat is voedingsvezel?

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor de onverteerbare deeltjes in plantaardige voedingsmiddelen. Ze houden vocht vast, waardoor de ontlasting meer volume krijgt en zachter wordt. Tevens stimuleren voedingsvezels de darmbeweging, waardoor de ontlasting gemakkelijker en sneller wordt verplaatst. Bovendien maken darmbacteriën voedingsstoffen voor de darmwand uit voedingsvezels.

Bij het bewerken van voedingsmiddelen, bijvoorbeeld bij het malen van graankorrels tot bloem of bij het pellen van rijst, verwijdert men het grootste deel van de voedingsvezel. Daarom zijn onbewerkte voedingsmiddelen over het algemeen vezelrijker.

Verschillende soorten voedingsvezel

Er zijn verschillende soorten voedingsvezel, die zijn onder te verdelen in de in water oplosbare vezel en de niet in water oplosbare vezels.

Oplosbare voedingsvezel zit vooral in groente, fruit en peulvruchten. In deze vezels komen pectines en gommen voor, die een gel vormen door water op te nemen. Zo zorgen deze vezels ervoor dat de ontlasting soepel blijft en een groter volume krijgt. Bij diarree heeft dit tot gevolg dat de ontlasting wat ingedikt wordt, doordat de vezels water uit de ontlasting binden. Niet-oplosbare voedingsvezel komt vooral voor in volkoren graanproducten. Deze vezels worden, in tegenstelling tot oplosbare vezels, een klein beetje of niet verteerd door de bac-

teriën van het spijsverteringskanaal. In de darmen neemt deze vezelsoort water op en houdt het vast, daardoor blijft de ontlasting soepel en zacht. Deze werking werkt ook gunstig bij diarree. Verder zorgen ze ervoor dat de darmbeweging gestimuleerd wordt.

Vanwege de verschillen in werking van de vezels is het aan te raden om variatie aan te brengen in de keuze van de vezelrijke producten.

Maatregelen ter bevordering van een goede darmwerking

1. Zorg voor een gezonde voeding die voldoende voedingsvezel bevat.
2. Breng regelmaat aan in het eetpatroon.
3. Drink voldoende (2 liter per dag)
4. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
5. Geef gehoor aan 'aandrang' om naar het toilet te gaan.

1. Zorg voor een gezonde voeding die voldoende voedingsvezel bevat.

Ook als er extra vezel nodig is blijft een goede voeding de basis. Een goede voeding levert de dagelijks noodzakelijke voedingsstoffen in voldoende mate. Variatie is daarbij belangrijk. De belangrijkste leveranciers van vezel zijn bruin- of volkorenbrood, volkorenknäckebröd, volkoren pasta (macaroni, spaghetti), roggebrood en andere volkoren graanproducten, groente, (gedroogd) fruit, aardappelen, zilvervliesrijst, noten, zaden en peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners en linzen.

In de volgende tabel kunt u zien hoeveel van deze producten we dagelijks nodig hebben.

Hoeveelheden

	Kinderen ca. 4-12 jaar	Tieners ca. 12-20 jaar	Volwassenen
Brood	3-5 sneetjes	5-8 sneetjes	5-7 sneetjes
Aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta	1-4 stuks (50-200 gram)	4-6 stuks (200-300 gram)	3-5 stuks (150-250 gram)
Groente	2-3 groentelepels (100-150 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 vruchten	2 vruchten	2 vruchten

Het is aan te raden om variatie aan te brengen in de verschillende soorten vezelrijke producten.

2. Breng regelmaat aan in het eetpatroon.

Onderdeel van een gezonde leefstijl is de regelmaat in de voeding, dat wil zeggen minimaal drie hoofdmaaltijden per dag. Na elke maaltijd worden de darmen geprikkeld, waardoor aandrang ontstaat. Deze prikkeling is het sterkst na een goed ontbijt. Ook kan het gebruik van tussendoortjes een goede darmwerking bevorderen.

3. Drink voldoende (2 liter per dag)

Zeker bij een vezelverrijkte voeding is een ruime hoeveelheid drinkvocht erg belangrijk. Vezel houdt immers vocht vast in de ontlasting. Drinkt men te weinig bij een vezelrijke voeding, dan wordt de obstipatie juist erger. 2 liter drinkvocht is vergelijkbaar met 15-18 glazen of kopjes. Onder drinkvocht wordt verstaan (mineraal- / bron-) water, koffie, thee, vruchten- en / of groentesap, frisdrank, bouillon, enzovoort.



Tip

Uw dagelijkse vochtinname kunt u eenvoudig meten. Giet voor ieder gedronken glas een glas water in bijvoorbeeld een litermaat. U leest aan het eind van de dag precies af hoeveel u heeft gedronken. Ook kunt u een kan of fles drinken op een goed zichtbare plaats zetten en elke keer dat u er langs komt, een glas nemen.

4. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Lichaamsbeweging draagt bij aan een goede stoelgang. Regelmatig korte tijd bewegen heeft meer effect dan één keer per week heel veel. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift of roltrap. Doe boodschappen zo mogelijk lopend of op de fiets of wen uzelf aan, dagelijks een stuk te wandelen of te fietsen.

5. Geef gehoor aan 'aandrang' om naar het toilet te gaan.

De dikke darm maakt een speciale beweging als hij voedselresten kwijt wil raken. Dat voelt u als een 'lichte aandrang'. Negeer deze aankondiging niet en ga direct naar het toilet. Gun uzelf de tijd. Wie niet 'luistert' naar dit signaal, loopt de kans dat deze ontlastingsreflex op den duur verdwijnt.

Winderigheid

Als u niet gewend bent aan het gebruik van meer vezels, dan kunt u in het begin last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Ook kunnen bepaalde voedingsmiddelen extra winderigheid veroorzaken. Welke voedingsmiddelen dit zijn, verschilt van persoon tot persoon. Het hangt ook af van de hoeveelheid die ervan wordt gegeten of gedronken. Gasvormend kunnen zijn: bier, koolzuurhoudende dranken, gekookte en afgekoelde aardappelen (slaatje), onrijpe banaan, meloen, komkommer, koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), paprika, peulvruchten, prei, uien, vruchtensap en voedings-

middelen die veel suiker of sorbitol (kunstmatige zoetstof) bevatten. Ga bij uzelf na of hier voedingsmiddelen bij zijn, die u last bezorgen. Neem ze in kleinere hoeveelheden of vermijd ze tijdelijk.

Vezelproducten

In sommige gevallen, bijvoorbeeld bij ernstige obstipatie of divertikels in de darm, is een voeding met vezelrijke voedingsmiddelen niet altijd voldoende om de problemen te verhelpen. Het kan dan nuttig zijn om -tijdelijk- extra vezel in de vorm van vezelproducten te nemen. Bekende vezelproducten zijn: All Bran, Fibrex, lijnzaad, Nutrigan, tarwekiemen, zemelen, Stimulance (Nutricia). Voldoende drinken is hierbij een aandachtspunt: minimaal 2 liter vocht per dag! Neem liever geen vezeltabletten. Hierin zit naar verhouding weinig vezel en de vezel is fijngemaakt.

Vezelpreparaten

Bij de apotheek zijn ook vezelpreparaten als medicijn verkrijgbaar. Neem deze niet op eigen initiatief, maar overleg hierover met uw diëtist of arts.

Laxeermiddelen

Het lijkt veel gemakkelijker om een laxeerpilletje of -drankje te nemen. Laxeermiddelen nemen echter nooit de oorzaak van de verstopping weg. Ze lossen alleen tijdelijk de gevolgen op.

Bij regelmatig gebruik van laxeermiddelen wennen de darmen aan deze prikkel. De darmen worden 'lui' en reageren niet meer op de signalen van het lichaam. Het is dus beslist af te raden om op eigen initiatief laxeermiddelen te nemen. Ook zogenaamde 'natuurlijke' middelen zoals sennapeulen, sennabevattende kruidenthee, paraffine, ossengal en wonderolie zijn geen simpele huismiddeltjes. Regelmatig gebruik van deze middelen kan de darmwerking ernstig verstoren. Gebruikt u regelmatig laxeermiddelen, probeer dan van die gewoonte af te komen door geleidelijk van de medicijnen over te stappen op vezelrijke voedingsmiddelen en meer vocht.

Voorbeeld van een vezelrijk dagmenu (ruim 30 g voedingsvezel, 2100 ml vocht)

Ontbijt

- 2 sneden volkorenbrood besmeerd met halvarine beleg: kaas, vleeswaren of zoetbeleg
- 2 koppen koffie, thee, water of andere drank

In de loop van de ochtend

- 2 koppen koffie, thee, water of andere drank
- 1 sneetje volkoren ontbijtkoek
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 sneden volkorenbrood
- 1 snee donker roggebrood dun besmeerd met halvarine beleg: kaas, vleeswaren, of zoet beleg schaalte rauwkost
- 1 glas halfvolle melk
- 2 koppen koffie, thee, water of andere drank

In de loop van de middag

- 2 koppen koffie, thee, water of andere drank
- 2 volkoren biscuitjes
- 1 stuk fruit

Warme maaltijd

- evt. soep met veel groente
- 1 stukje mager vlees, vis of kip portie jus of saus flinke portie groente (min. 200 g) evt. schaalte rauwkost aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren macaroni of spaghetti
 - 1 schaalte magere yoghurt, eventueel met 2 eetlepels muesli/cruetli

In de loop van de avond

- 2 koppen koffie, thee, water of andere drank
- 1 snee volkoren knäckebröd
- 1 glas vruchtensap, het liefst met vrucht-vlees of een portie fruit

Vezeltabel

De gemiddelde volwassene heeft al gauw zo'n 25 gram voedingsvezel per dag nodig. Bij een vezelverrijkte voeding is het goed om te streven naar 30-40 gram voedingsvezel per dag. Let er wel op dat u bij het verhogen van het vezelgehalte in de voeding ook de vochtinname verhoogt. Van een aantal voedingsmiddelen staat in onderstaande tabel het gemiddelde vezelgehalte aangegeven per huishoudelijke maat (eetlepel, snee, stuk enz.). Zo kunt u voedingsmiddelen onderling vergelijken en eventueel het vezelgehalte van uw voeding berekenen.

Voedingsmiddel	Gebruikseenheid	Eenheid in gram	Gram voedingsvezel
<i>Brood en graanproducten</i>			
Beschuit	1 stuks	10	0
Beschuit, volkoren	1 stuks	10	1
Bruinbrood	1 snee	35	2
Cracker	1 stuks	10	0
Cracker, volkoren	1 stuks	10	1
Croissant	1 stuks	40	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	1 plak	20	1
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak	20	1
Rijstwafel	1 stuks	7	0
Roggebrood, donker	1 snee	50	3
Roggebrood, licht	1 snee	25	2
Volkorenbrood	1 snee	35	2
Witbrood	1 snee	35	2
<i>Ontbijtproducten</i>			
Brinta	4 eetlepels	25	3
Brinta Fruitvit	4 eetlepels	25	2
Goede morgen drinkontbijt (Mona)	1 glas	150 ml	2
Fruitiontbijt (Hero)	1 glas	150 ml	3
Cornflakes	6 eetlepels	25	1
Havermout	5 eetlepels	25	2
Muesli	3 eetlepels	25	2
Krokante muesli	3 eetlepels	25	2
Rice Krispies	5 eetlepels	25	1
Weetabix	1 stuks	20	2

Voedingsmiddel	Gebruikseenheid	Eenheid in gram	Gram voedingsvezel
<i>Vezelproducten</i>			
All Bran	5 eetlepelsn	25	7
Fibrex	3 eetlepels	25	18
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1
Nutrigan	3 eetlepels	25	8
Tarwekiemen	4 eetlepels	25	8
Zemelen	5 eetlepels	25	12
Stimulance, drank	1 glas	150 ml	5
Stimulance Multi			
Fibre mix, poedervorm	2 maatschepjes	13	10
<i>Aardappelen en vervangers</i>			
Aardappelen	1 stuks	50	2
Gewone macaroni, spaghetti; gekookt	1 grote lepel	50	0
Volkoren macaroni, spaghetti; gekookt	1 grote lepel	50	2
Gewone rijst; gekookt	1 grote lepel	50	1
Zilvervliesrijst; gekookt	1 grote lepel	50	2
<i>Peulvruchten</i>			
Bruine en witte bonen, kapucijners, linzen ed.	1 grote lepel	50	4
Erwtensoep	1 bord	250 ml	12
<i>Groente</i>			
Groente, gekookt	1 grote lepel	50	1
Groente, rauw	1 schaalte	50	1

Voedingsmiddel	Gebruikseenheid	Eenheid in gram	Gram voedingsvezel
<i>Fruit</i>			
Appel, met of zonder schil	1 stuks	120	3
Bessen, gemiddeld	1 schaalpje	100 ml	7
Fruit gemiddeld, geen citrusfruit*	1 stuks	120	4
Citrusfruit*, gemiddeld	1 stuks	120	2
Gedroogde zuidvruchten, geweekt	1 schaalpje	125 ml	8
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	5
Krenten, Rozijnen	eetlepel	10	1
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	11
Vruchtensap, zonder vruchtvlies	1 glas	100 ml	0
Vruchtensap, met vruchtvlies	1 glas	100 ml	1
<i>Diversen</i>			
Geroosterde kikkererwten	1 eetlepel	20	4
Kokosmacron	1 grote	50	5
Mueslibar	1 stuks	25	1
Mueslikoek	1 grote	50	3
Noten, pinda's	1 eetlepel	20	2
Pindakaas, met of zonder stukjes voor	1 snee	15	1
Popcorn	1 zakje	25	1
Sesamzaad	1 eetlepel	12	0
Studentenhaver	1 eetlepel	20	2
Volkoren biscuitje	1 stuks	10	1
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1

* onder citrusfruit wordt verstaan: sinaasappel, mandarijn, grapefruit, citroen, limoen

Meer informatie

Als u over bovenstaande nog vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.



St Antonius Ziekenhuis

Telefoon 088 - 320 30 00
voorlichting@antoniuziekenhuis.nl
www.antoniuziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

Locaties St Antonius Ziekenhuis

Nieuwegein

Koekoekslaan 1

Utrecht Oudenrijn

Van Heuven Goedhartlaan 1

Utrecht Overvecht

Paranadreef 2

Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)

Van Lawick van Pabstlaan 12
De Meern

Utrecht Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130-132
Vleuten

Houten

Hollandsspoor 5

