

VOEDINGSVEZEL VERRIJKTE VOEDING

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over de rol van voeding en leefstijl in de behandeling van obstipatie, diverticulosis (uitstulpingen in de darm) of van een prikkelbaar darmsyndroom.

Deze klachten kunnen ontstaan door een onregelmatige en vezelarme voeding. Door de hoeveelheid vezels in uw voeding te verhogen en te letten op een goede maaltijdverdeling, kunnen uw klachten verminderen.

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels zijn plantaardige voedingsbestanddelen die door het maag-darmkanaal niet worden verteerd. Deze vezels blijven dus in de ontlasting en zorgen voor een goede darmfunctie en stoelgang. Er zijn twee soorten vezels:

- Oplosbare vezels, deze komen voor in groente en fruit.
Oplosbare vezels houden de ontlasting zacht;
- Onoplosbare vezels, deze komen voor in alle graanproducten.
Onoplosbare vezels zorgen voor meer volume in de darm.

Vezels geven volume aan de ontlasting en houdt deze zacht. Dit komt omdat vezels vocht opnemen. Veel drinken is om deze reden belangrijk (minimaal anderhalve liter, dat wil zeggen tien tot twaalf kopjes of glazen per dag).

Welke voedingsmiddelen bevatten veel vezels?

- Bruinbrood met of zonder zaden. Volkorenbrood, roggebrood, volkorenbeschuit, bruin/vezelrijk knäckebröd, krenten- of rozijnenbrood, volkorenontbijtkoek;
- Grove graanproducten. Zoals haveremout, muesli, Brinta, Bambix, (zilvervlies)rijst, volkoren of meergranen pasta's;
- Peulvruchten. Zoals bruine en witte bonen, linzen, groene erwten, kapucijners;
- Aardappelen;
- Groente en rauwkost;
- Fruit, bij voorkeur met schil of gedroogd fruit (gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen en dadels);
- Noten, pitten (bijvoorbeeld zonnebloempitten) en zaden (bijvoorbeeld sesamzaad).

Als u meer vezels eet, kunt u in eerste instantie wat meer klachten krijgen, zoals een opgeblazen gevoel en winderigheid. Deze verdwijnen meestal na één tot twee weken. U kunt klachten voorkomen door de hoeveelheid vezels geleidelijk uit te breiden.

Als het met gewone voedingsmiddelen niet lukt om voldoende vezels binnen te krijgen, dan kunt u een vezelrijk product zoals zemelen, Fiberform, Fibrex of Stimulance gaan gebruiken. Deze producten nemen in de darmen veel vocht op en het is aan te raden om extra te drinken. Een goede stelregel is om bij één eetlepel vezelrijk product een extra glas water te drinken.

Wat is een goede maaltijdverdeling?

Een goede maaltijdverdeling bestaat uit drie hoofdmaaltijden:

- Ontbijt;
- Broodmaaltijd;
- Warme maaltijd.

Met name het ontbijt speelt een belangrijke rol. Een groot ontbijt zorgt voor een extra prikkel naar de dikke darm om deze leeg te maken.

Waar kunt u verder op letten?

- Activiteit. Voldoende lichaamsbeweging, dertig minuten per dag, zorgt voor een goede darmactiviteit.
- 'Natuurlijke' laxermiddelen. Zoals laxeerthee en sennapeulen zijn af te raden. Ze kunnen uw darm zelfs beschadigen en lui maken en hebben op den duur geen effect meer.
- Producten als koolsoorten, met uitzondering van broccoli en bloemkool, peulvruchten, kauwgom gezoet met sorbitol en koolzuurhoudende dranken kunnen winderigheid stimuleren. Neem dit in kleinere hoeveelheden.
- Heftige emoties kunnen van invloed zijn op uw ontlastingspatroon.
- Ga naar het toilet wanneer u aandrang voelt.

Samenvattend

- Gebruik per dag anderhalve tot twee liter vocht;
- Maak ruim gebruik van producten die veel voedingsvezel bevatten;
- Gebruik, indien nodig, een vezelrijk product. Let dan op extra vochtinname;
- Gebruik geen producten die weinig voedingsvezel bevatten, zoals beschuit, toast en wit brood;
- Zorg voor een regelmatig eetpatroon met aandacht voor een groot ontbijt;
- Gebruik laxeremiddelen alleen op advies van uw arts.

Waar en niet waar

Er bestaan geen stoppende en laxerende voedingsmiddelen. Wat bij de één stopt, heeft bij de ander juist een gunstige invloed op de darmactiviteit. Voorbeelden hiervan zijn stroop en ontbijtkoek. Voedingsmiddelen met een bewezen laxerende werking zijn koffie en lijnzaad. Van alle andere producten is de laxerende werking niet bewezen.

Veel mensen denken dat bananen stoppend werken, maar ze bevatten juist veel oplosbare vezels en hebben dus een gunstige invloed op de darmwerking.

De vezeltest

Veel mensen krijgen via hun voeding te weinig voedingsvezels binnen. De aanbevolen hoeveelheid per dag is voor een volwassene gemiddeld 25 tot 35 gram. Er zijn extra vezels nodig wanneer bijvoorbeeld sprake is van darmklachten, zoals obstipatie of een prikkelbare darm. Het is dan zinvol om 30 tot 40 gram voedingsvezel per dag te gebruiken.

Om inzicht te krijgen in de hoeveelheid voedingsvezels die u per dag binnenkrijgt via uw voeding is er een vezeltest ontwikkeld. Op de volgende pagina kunt u zelf berekenen of u voldoende vezels en vocht binnenkrijgt.

De vezeltest

Productgroep	eenheden	aantal	gram vezel	totaal
Brood/broodvervangers				
volkorenbrood/bruinbrood	1 snee	X 2	=
wit/krentenbrood/knäckebröd	1 snee	X 1	=
donker rogge-/mueslibrood	1 snee	X 3	=
licht roggebrood	1 snee	X 1,5	=
beschuit/cracker/ontbijtkoek	1 snee	X 0	=
volkoren beschuit	1 snee	X 1	=
volkoren ontbijtkoek	1 snee	X 1	=
croissant	1 snee	X 1	=
	1 stuk			
Graanproducten				
havermout/muesli	1 portie (=50 gram)	X 3	=
tarwezemelen	1 eetlepel (=5 gram)	X 2,5	=
tarwekiemen	1 portie (=25 gram)	X 5	=
Aardappelen/rijst/pasta				
aardappelen	1 stuk	X 1,5	=
rijst	1 opscheplepel (=50 gram)	X 0,5	=
zilvervliesrijst	1 opscheplepel (=50 gram)	X 1	=
pasta gekookt	1 opscheplepel (=50 gram)	X 0,5	=
volkoren pasta gekookt	1 opscheplepel (=50 gram)	X 2	=
Groenten/peulvruchten				
gekookte groenten	1 opscheplepel (=50 gram)	X 1,5	=
rauwe groenten	1 opscheplepel	X 1	=
witte/bruine bonen	1 opscheplepel (=50 gram)	X 5,5	=
kapucijners/linzen/doperwten	1 opscheplepel (=50 gram)	X 3	=
Fruit				
banaan	1 stuk	X 3	=
appel	1 stuk	X 2,5	=
citrusfruit	1 stuk	X 2	=
bramen/bessen/frambozen	1 schaalpje	X 7	=
gedroogde zuidvruchten	1 schaalpje	X 8	=
vruchtensap	1 glas	X 0,5	=
stimulance	1 pakje	X 5	=
Versnaperingen				
noten/pinda's	1 eetlepel	X 2	=
mueslireep	1 stuk	X 1	=
mueslikoek	1 stuk	X 3	=
kokosmakroon	1 stuk	X 4,5	=
volkoren biscuit	1 stuk	X 0,5	=
Totaal aantal grammen vezels				=

Score:

Minder dan 25 gram.	U gebruikt te weinig vezels.
Tussen de 25 en 30 gram.	Indien u geen darmklachten heeft, gebruikt u voldoende vezels.
Meer dan 30 gram vezels.	U gebruikt (met darmklachten) voldoende vezels.

Het is belangrijk om minstens anderhalve liter vocht per dag te drinken. Bij een extra vezelrijke voeding is het beter dat er minstens twee liter vocht wordt gedronken. De vezels hebben vocht nodig om op te zwellen. Extra vezels zonder extra vocht werkt averechts en kan zelfs verstopping veroorzaken.

De vochttest

	kopje	glas of beker	diepbord of (soep)mok
water koffie/thee melk/chocolademelk frisdrank vruchtensap soep/bouillon pap/yoghurt/toetje			
Totaal	X 125	X 150	X 200
<i>Totaal ml</i>	=	=	=

<i>Eindtotaal milliliter vocht</i>	=
---	---

Score:

minder dan 1500 milliliter	U krijgt te weinig vocht binnen. Probeer meer te drinken.
1500-2000 milliliter	Indien u 25 tot 30 gram vezels gebruikt, krijgt u voldoende vocht binnen.
meer dan 2000 milliliter	U krijgt voldoende vocht binnen.

Bij warm weer, zware arbeid, sporten en bij vochtverlies door koorts, braken of diarree is het belangrijk om minimaal twee liter vocht te drinken.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met:

Andere informatiebronnen

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Postbus 526
3990 AW Houten
030 – 634 6222
www.nvdietist.nl

Maag Lever Darm Stichting

Stationsplein 95
3818 LE Amersfoort
www.mlds.nl

Voedingscentrum

Postbus 85700
2508 CK Den Haag
www.voedingscentrum.nl