

## Vezels

### Vezelrijke voeding:

Broodsoorten: bruin, rogge, volkoren, meergranen, tarwe en noten

Volkoren beschuit

Bruine of volkoren pistolets en mueslibollen

Volkoren ontbijtgranen, muesli en havermout

Bruine of zilvervliesrijst

Volkoren deegwaren

Vers fruit, diepvries en gedroogd fruit

Verse groenten en diepvriesgroenten

Broodbeleg: rauwkost, vers fruit en fruitmoes



### Vezelarme voeding:

Wit brood

Beschuit traditioneel

Witte pistolets of sandwiches

Gesuikerde ontbijtgranen

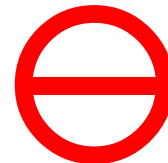
Witte rijst

Witte deegwaren (spaghetti, macaroni)

Vruchtensap

Groentesap

Broodbeleg: kaas, vleeswaren en honing





## Vezelrijke voeding

Vezels komen voornamelijk voor in groenten, fruit, noten, peulvruchten en granen. Ze bieden tal van gezondheidsvoordelen: ze geven een verzadigd gevoel, zijn goed voor je darmflora en stoelgang, vertragen de opname van suikers in je bloed, remmen je vetopslag, reguleren je energieniveau, helpen je cholesterol te verlagen, zijn goed voor je weerstand en beschermen tegen hart- en vaatziekten. Voldoende reden dus om eens extra op je vezelinname te letten! Voor een gezond voedingspatroon is het aan te raden om dagelijks minimaal 35 tot 40 gram vezels binnen te krijgen.

## Wat zijn vezelrijke voedingsmiddelen?

- Groenten: met name knolgewassen (knolselderij, pastinaak, aardpeer), doperwtten, andijvie, broccoli, prei, spruitjes, champignons en sperziebonen zijn rijk aan vezels. Ook vezelrijk zijn spinazie, tomaat, wortelen, rode bieten, courgette, komkommer en spitskool.
- Fruit: appels, bessen, bramen, frambozen en kokosvlees springen er boven uit qua vezelgehalte. Ook relatief vezelrijk zijn peren, bananen, aardbeien en sinaasappel. Eet – indien mogelijk – fruit met schil: deze bevat de meeste voedingsvezels. Gedroogd fruit bevat ook veel vezels: met name pruimen, abrikozen en krenten. (Verse) fruitsappen bevatten nauwelijks vezels. Kies dus bij voorkeur voor de hele vrucht.
- Noten, pitten en zaden: met name chiazaden bevatten veel vezels. Ook gebroken lijnzaad is een vezelrijk voedingsmiddel.
- Peulvruchten: sojabonen, bruine en witte bonen, kikkererwtten, linzen, tuinbonen, etc.
- Onbewerkte, volkoren granen: volkorenbrood, roggebrood, zilvervliesrijst, volkoren couscous, gerst, bulgur, haver, havermout, quinoa, muesli.
- Aardappelen: bij voorkeur met schil.

Twijfel je welk voedingsmiddel je moet nemen? Hieronder een aantal voedingsmiddelen met hun vezelrijke soortgenoten:

### Voedingsmiddel

Wit brood  
Cruetsli  
Witte rijst  
(Vers) vruchtensap  
Wit beschuit  
Pasta  
Broodbeleg: kaas, honing  
Aardappelpuree (kant-en-klaar)

### Vezelrijk voedingsmiddel

Zuurdesem-, spelt, volkoren- of roggebrood  
Muesli of havermout  
Zilvervliesrijst  
Vers fruit, diepvries of gedroogd fruit  
Volkoren beschuit  
Volkoren pasta  
Broodbeleg: pindakaas, notenpasta, rauwkost  
Gekookte of gebakken aardappels

## Let op: drink voldoende water

Wil je optimaal profiteren van de gezondheidsvoordelen van vezels, zorg dan dat je voldoende water drinkt. Het advies is twee liter, meer mag natuurlijk altijd. Vezels willen zich volzuigen met water. Lukt dat niet omdat er onvoldoende vocht aanwezig is, dan wordt je ontlasting juist harder in plaats van soepeler.