



# VOEDINGSVEZELS

I n f o p u n t !

## Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels komen van nature voor in plantaardige producten:

- volle graanproducten
- aardappelen
- peulvruchten
- groenten
- fruit

## Waarom zijn voedingsvezels belangrijk?

Voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels zorgen voor een natuurlijke bescherming tegen een groot aantal ziekten. Voedingsvezels:

- helpen ons te beschermen tegen bepaalde types kanker bv. dikke darmkanker
- kunnen voor een betere darmtransit zorgen zodat er minder kans is op verstopping
- vergroten het verzadigingsgevoel
- verbeteren het bloedsuikermetabolisme
- afkomstig van groenten en fruit hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte

Studies hebben aangetoond dat onze vezelname slechts de helft bedraagt van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

We eten dus te weinig voedingsvezels en het is dringend tijd om dit te veranderen.

Doe de vezeltest (hier link leggen naar de vezeltest + vanuit vezeltest terug link leggen naar deze tekst) en ga na of je voldoende voedingsvezels inneemt.

In onderstaande tabel vind je een aantal praktische tips en voorbeelden om je menu wat op te "vezelen".

Hou er rekening mee dat je voldoende drinkt! Een vezelrijke voeding vraagt om water.

## Voedingsvezels in de praktijk

Vezels moet je bij elke maaltijd eten. Ontbijt of tussenmaaltijd, let erop dat je de vezelrijke voedingsmiddelen niet vergeet.

Zo kan je het ontbijt beginnen met bruin brood en fruit als beleg. Bijvoorbeeld een boterham met schijfjes banaan, of in de zomer met verse aardbeien. Een lekker alternatief zijn volkoren ontbijtgranen of muesli waaraan je vers fruit kan toevoegen.

Tussendoor is een vezelrijke snack aangeraden. Dit kan een bruine boterham zijn, een stuk fruit of een granenkoek.

Bij de warme maaltijd mag je zeker de groenten niet vergeten. Aardappelen zijn vezelrijk en het gamma aan volkoren deegwaren en bruine rijst geeft vele mogelijkheden ter afwisseling. Aan smaak en kleuren op je bord is er hier geen gebrek. TIP: volkoren spaghetti overgoten met een groentesaus is echt een aanrader.

Elke broodmaaltijd mag best een groente -of fruitintje krijgen. Zalig gewoon, zo'n frisse mix van sla, tomaten, komkommer en bijvoorbeeld aangevuld met kiwi of pompoelmoes, blokjes kaas en wat noten.

Vezelrijke alternatieven voor vlees zijn peulvruchten, noten, zaden en bepaalde vleesvervangers. Ze zijn niet alleen een aanrader om vlees in de voeding te vervangen, maar ze bevatten ook een overvloed aan vezels. Peulvruchten en andere vleesvervangers zouden wekelijks het menu moeten opfleuren.

*Variatie alom en dus combinaties in overvloed. Geen inspiratie? Geen nood! Onderstaande tabel geeft een overzicht van vezelrijke voedingsmiddelen gerangschikt volgens dalend vezelgehalte per voedingsmiddel.*

Voedingsmiddel	Voedingsmiddelen volgens dalend vezelgehalte
Graanproducten Brood (bruine broodsoorten)	Volkorenbrood, bruin brood, roggebrood, 7-granenbrood, voltarwebrood, wit brood, ...
Ontbijtgranen (volkoren)	Volkoren ontbijtgranen, havervlokken, muesli, ...
Rijst (bruine)	Bruine rijst, witte rijst
Deegwaren (bruine en volkoren)	Volkoren deegwaren, witte deegwaren
Andere graanproducten	Bulghur, couscous, ...
Aardappelen	Gekookt, puree
Peulvruchten	Tuinbonen, witte en bruine bonen, gedroogde erwten, linzen, ...
Groenten Gebruik bij voorkeur verse of diepvriesgroenten	Knolselder, maïs, spruitjes, broccoli, rode kool, spinazie, prei, venkel, witte kool, aubergine, champignon, schorseneren, bleekselderij, tomaat, andijvie, asperge, radijs, courgette, sla, witloof, ...
Fruit	Gedroogd fruit Vers fruit: framboos, bessen, passievrucht, kiwi, abrikoos, kers, banaan, rabarber, pruim, sinaasappel, pompelmoes, lychee, appel, nectarine, ...
Noten	Kokosnoot, amandel, hazelnoot, pinda, kastanje, walnoot, ...

## Hoe je voeding omtoveren in een vezelrijke voeding?

### Enkele praktische vezeltips op een rijtje:

- groenten passen bij elke maaltijd:
  - eet dagelijks 300 gram groenten, spreid de inname over verschillende maaltijden
  - probeer eens verschillende soorten groenten in één maaltijd (een wereld van variatie en smaken gaat dan voor je open).
- eet dagelijks minimum 2 stukken fruit:
  - vers fruit, maar ook vruchtenmoes als dessert of op de boterham of bij de muesli.
- eet bruine broodsoorten:
  - varieer ook binnen de broodsoorten: er is tarwebrood maar ook roggebrood, meergranenbrood, volkorenbrood, 7-granenbrood, ...
- vraag bij de bakker eens naar bruin stokbrood of bruine broodjes met bv. zaadjes.
- deegwaren bestaan in alle vormen en formaten, evenals rijst en andere graanproducten:
  - voeg er vooral veel groenten bij.
- peulvruchten, noten en zaden zijn vezelrijk en geven smaak en kleur aan je voeding:
  - vervang regelmatig, bijvoorbeeld 1 x per week, vlees of vis door peulvruchten of andere plantaardige vleesvervangers.
- tussendoortjes: een stuk fruit, granenkoeken, yoghurt met vers fruit, een handvol noten of gedroogd fruit, ... zijn slechts enkele van de vele mogelijkheden.
  - iets speciaals: bak eens pannenkoeken van boekweitmeel!

