

Dieetadviezen bij vezelrijke voeding

Inleiding

Voldoende vezels in de voeding zorgen voor een goede darmwerking en stoelgang. Klachten als obstipatie en diarree kunnen o.a. optreden wanneer er te weinig vezels en vocht in de voeding zitten. In deze brochure kunt u lezen waardoor obstipatie en diarree worden veroorzaakt en wat de richtlijnen zijn voor vezelverrijkte voeding.

Obstipatie

Verstopping of obstipatie komt vrij vaak voor. Iedereen kan verstopping krijgen, maar ouderen hebben er meer last van dan jongeren. Ook bij zwangere vrouwen komt het regelmatig voor. Het is een misverstand dat er sprake is van obstipatie als men niet elke dag ontlasting heeft. Een normale ontlastingsfrequentie varieert van 3 maal per dag tot 2 à 3 maal per week.

Klachten bij obstipatie kunnen zijn: harde ontlasting, pijn bij de defecatie (krijgen van ontlasting) door ontstaan van scheurtjes of kloofjes in en rond de anus, gevoel van niet complete lediging, buikpijn, opgezet gevoel, overloopdiarree (dunne ontlasting lekt langs de harde ontlasting) en aambeien.

Diarree

Diarree kan verschillende oorzaken hebben. Het kan bijvoorbeeld acuut optreden bij een infectie of het gebruik van bepaalde medicijnen. Diarree kan ook langdurig aanwezig zijn, we spreken dan van chronische diarree. Mensen met een prikkelbare of spastische darm hebben vaak diarree afgewisseld met perioden van obstipatie.

Klachten bij diarree kunnen zijn: dringende aandrang om naar het toilet te gaan (ophouden lukt meestal niet), de ontlasting is waterdun en heeft vaak een andere kleur en geur, buikkrampen, misselijkheid, braken en een algeheel gevoel van ziek zijn.

Divertikels

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand die onder andere kunnen ontstaan als gevolg van obstipatie en harde ontlasting. Hierdoor ontstaat er in de darm een hogere druk, waardoor de darmwand op den duur uitrekt op de plaatsen die van nature zwakker zijn. Deze aandoening heet diverticulose. Als deze uitstulpingen gaan ontsteken heet dit diverticulitis.

Klachten bij divertikels kunnen zijn: Meestal geven divertikels geen klachten. Sommige mensen hebben wel klachten, zoals een vage buikpijn, buikkrampen en soms wat verstopping en/of diarree en wat slijm uit de anus. Soms geven divertikels bloed bij de ontlasting.

Klachten treden vooral op als divertikels gaan ontsteken. Diverticulitis geven vaak:

- Buikpijn en buikkrampen.
- De pijn kan direct hevig zijn of eerst wat zeurend en na een paar dagen hevig;

- Koorts;
- Een opgezet buik;
- Een veranderd ontlastingspatroon:
- Hevige diarree of ernstige obstipatie;
- Misselijkheid, soms met braken;
- Soms bloedverlies en slijmverlies uit de anus.

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen die van nature in veel plantaardige voedingsmiddelen voorkomen. Variatie in verschillende vezels is van belang omdat elke soort weer een eigen werking heeft op de darm. We kunnen vezels verdelen in twee groepen: de 'oplosbare' vezels en de 'nietoplosbare' vezels.

- De oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht waar de darmbacteriën ze bewerken. Hierbij komen stoffen vrij die de darmwerking stimuleren/prikkelen, waardoor de stoelgang verbetert en sneller kan verlopen. Oplosbare vezels zitten met name in voedingsmiddelen zoals groenten, fruit en peulvruchten.
- De niet-oplosbare vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht. Ze werken als een soort spons en nemen veel vocht op. Op deze manier zorgen ze voor een groter volume en zachtere ontlasting. Niet-oplosbare vezels zitten met name in volkorenbrood, muesli, havermout en andere graanproducten.

Een voedingsvezel verrijkte voeding wordt dus niet alleen geadviseerd bij obstipatie, maar ook bij diarree. De niet-oplosbare vezels kunnen namelijk vocht binden, waardoor de diarree afneemt. Aangezien de verschillende vezels een andere werking hebben, is het belangrijk dat u voldoende van beide soorten vezels gebruikt. Daarnaast is het van belang het gebruik van vezels goed over de dag te verdelen in de hoofdmaaltijden, maar ook in tussendoortjes. Tussendoortjes zorgen er mede voor dat de darm een geleidelijke aanvoer van vezels krijgt, zodat deze goed verwerkt kunnen worden.

Producten rijk aan voedingsvezel zijn:

- Roggebrood, volkoren- en bruinbrood, muesli-, krenten- en rozijnenbrood.
- Volkoren producten zoals havermout, boekweitgrutten, muesli, tarwevlokken, volkoren biscuits, volkoren ontbijtkoek.
- Groenten; bij voorkeur rauw of niet te gaar gekookt.
- Vers fruit met schil, gedroogde zuidvruchten (pruimen, abrikozen, tutti frutti, rozijnen, dadels, vijgen).
- Aardappelen of vervangers voor aardappelen zoals zilvervliesrijst, volkoren macaroni en spaghetti.
- Peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners, erwten en linzen.
- Noten, pinda's, sesamzaad, lijnzaad.

Adviezen: Hoeveel voedingsvezel is nodig per dag?

Hoeveel voedingsvezel iemand moet gebruiken om een goede stoelgang te krijgen, verschilt per persoon. Daar moet iedereen zijn evenwicht in zien te vinden. Een volwassene heeft voor een gezonde spijsvertering minimaal 25 gram voedingsvezel per dag nodig; hoe meer calorieën u eet, des te meer voedingsvezel heeft u nodig. Bij een voedingsvezelverrijkte voeding is het goed om te streven naar **30-40 gram** voedingsvezel per dag.

Wanneer geeft een vezelverrijkte voeding resultaat?

Starten met een vezelverrijkte voeding heeft over het algemeen niet direct resultaat. Het kan wel één tot twee weken of zelf langer duren voordat de darmen aan een vezelverrijkte voeding zijn gewend. In de eerste periode kunnen klachten als winderigheid, gasvorming en krampen ontstaan. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van de vezels extra gas vormen. Deze klachten verdwijnen wanneer de darmen gewend zijn aan een vezelverrijkte voeding. In sommige gevallen is een voeding met vezelrijke voedingsmiddelen alleen niet voldoende om de problemen te verhelpen.

Winderigheid of gasvorming

Door de spijsvertering ontstaan er altijd gassen, geuren en verschillende kleuren in de ontlasting. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen extra winderigheid of gasvorming veroorzaken. Welke producten dit zijn, verschilt van persoon tot persoon en hangt ook af van de hoeveelheid die ervan wordt gegeten. Voedingsmiddelen die voor extra gasvorming kunnen zorgen zijn: koolsoorten, spruiten, paprika, peulvruchten, prei, uien, knoflook, producten die veel suiker of sorbitol (zoetstof) bevatten zoals kauwgom en snoep, bier en koolzuurhoudende dranken. Gassen worden niet alleen veroorzaakt door voedingsmiddelen. Andere oorzaken kunnen zijn:

- het tijdens het eten veel lucht mee naar binnen happen;
- het kauwen van kauwgom;
- drinken met een rietje;
- het eten wegspoelen met iets te drinken;
- praten tijdens de maaltijd;
- ?roken;
- snurken met open mond;
- slecht passend gebit waardoor extra lucht wordt ingeslikt.

Werken sommige voedingsmiddelen “stoppend”?

Zogenaamde stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Vaak wordt gedacht dat voedingsmiddelen als beschuit, witte rijst, wit brood en bananen “stoppend” werken. Uit onderzoek is gebleken dat dit niet het geval is. Wel is het zo dat producten met veel voedingsvezels de darm meer stimuleren en dus sneller ontlasting geven. Producten zoals beschuit en wit brood bevatten weinig tot geen voedingsvezels.

Vochtadvies

Bij een normale, gezonde voeding moet een volwassene dagelijks minimaal 1,5 liter drinken en een oudere > 65 jaar, 1,7 liter per dag. Bij een vezelverrijkte voeding is extra vocht erg belangrijk, omdat de extra vezels anders niet genoeg vocht aangeboden krijgen om de werking als spons te voltooien. Wanneer de vezels niet voldoende vocht op kunnen nemen, kunnen ze averechts werken en juist obstipatie veroorzaken. Bij een vezelverrijkte voeding wordt minimaal 2 liter vocht per dag aanbevolen

zoals water, thee, melkproducten, soep, bouillon of vruchtensap. Dit komt neer op 16 kopjes van 125 ml of 13 glazen van 150 ml per dag. Gebruik niet meer dan 4 koppen koffie verdeeld over de dag omdat dit darmkrampen kan veroorzaken. Beperk het gebruik van grote hoeveelheden koolzuurhoudende dranken, aangezien deze een vol gevoel en/of gasvorming kunnen geven.

Algemene adviezen

- Zorg voor een regelmatig voedingspatroon
 - Gebruik 3 hoofdmaaltijden en sla geen maaltijden over.
 - Neem kleine tussendoortjes met meer vezels zoals fruit.
 - Maak bij voorkeur gebruik van een stevig ontbijt wat de darmmotoriek extra stimuleert.
 - Neem rustig de tijd voor de maaltijden en kauw goed.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging Beweging heeft een gunstige invloed op het voorkomen en verhelpen van obstipatie. Te weinig lichaamsbeweging heeft mogelijk een vermindering van samentrekkingen in de dikke darm tot gevolg, waardoor de ontlasting langer in de dikke darm blijft en obstipatie kan ontstaan. Het advies is om minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief te bewegen. Matig intensief bewegen is bijvoorbeeld wandelen, rustig fietsen of zwemmen waarbij je nog kunt praten.
- Geef gehoor aan “aandrang” om naar het toilet te gaan. Als hier geen gehoor aan wordt gegeven zullen de aandranggevoelens verdwijnen en droogt de ontlasting extra in.
- Drink een glas lauw water op nuchtere maag.
- Neem geen laxeermiddelen of vezelpreparaten zonder uw arts te raadplegen. Op de lange duur verminderen zij de darmmotoriek waardoor de obstipatie kan verergeren of blijft bestaan.

Tabel vezelverrijkte voeding

Met onderstaande tabel kunt u zelf een vezelverrijkte voeding samenstellen

| Voedingsmiddel | Consumptie Eenheid | Gewicht gram | Vezel gram |
|-------------------------|--------------------|--------------|------------|
| Broodsoorten | | | |
| Beschuit | 1 stuks | 10 | 0.5 |
| Beschuit volkoren | 1 stuks | 10 | 1.0 |
| Bruinbrood | 1 snee | 35 | 2.0 |
| Bruinbrood | 1 bolletje | 50 | 2.5 |
| Cracker volkoren | 1 stuks | 10 | 0.5 |
| Croissant | 1 stuks | 50 | 1.5 |
| Knäckebröd bruin, sesam | 1 stuks | 10 | 0.5 |
| Knäckebröd volkoren | 1 stuks | 10 | 1.5 |
| Knäckebröd vezelrijk | 1 stuks | 10 | 2.5 |
| Krentenbrood | 1 snee | 35 | 1.0 |
| Krentenbrood volkoren | 1 snee | 35 | 2.0 |
| Krentenbrood | 1 bolletje | 50 | 1.5 |
| Ontbijtkoek | 1 plak | 20 | 0.5 |
| Ontbijtkoek volkoren | 1 plak | 20 | 1.0 |
| Rijstwafel | 1 stuks | 7 | - |
| Roggebrood, licht | 1 snee | 25 | 1.5 |
| Roggebrood, donker | 1 snee | 50 | 3.0 |
| Sanovite | 1 stuks | 15 | 1.0 |
| Volkorenbeschuit | 1 stuks | 10 | 1.0 |
| Volkorenbrood | 1 snee | 35 | 2.5 |
| Volkorenbrood | 1 bolletje | 50 | 3.5 |
| Witbrood | 1 snee | 35 | 1.0 |
| Witbrood | 1 bolletje | 50 | 1.5 |
| Graan producten | | | |
| Brinta | 1 eetlepel | 10 | 1.0 |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------|-----|
| Crueslie | 1 eetlepel | 10 | - |
| Cornflakes | 1 eetlepel | 4 | - |
| Cornflakes vezelrijk | 1 eetlepel | 4 | 0.5 |
| Goedemorgen yoghurtontbijt | 1 schaalkje | 200 | 1.5 |
| Goedemorgen kwarkontbijt | 1 schaalkje | 175 | 3.0 |
| Goedemorgen drinkontbijt | 1 glas | 200 | 1.5 |
| Havermout | 1 eetlepel | 10 | 1.0 |
| Havermoutpap | 1 bord | 250 | 1.0 |
| Muesli | 1 eetlepel | 10 | 3.0 |
| Muesli Nutrigan krokrant | 1 eetlepel | 10 | 3.0 |
| Wake-up | 1 zakje | 25 | 1.5 |
| <i>Speciale vezelrijke producten</i> | | | |
| All bran | 1 eetlepel | 5 | 1.5 |
| Haverzemelen | 1 eetlepel | 5 | 1.0 |
| Nutrigan (Nutrica) | 1 eetlepel | 4 | 1.0 |
| Tarwekiemen | 1 eetlepel | 6 | 2.0 |
| Tarwezemelen | 1 eetlepel | 5 | 2.5 |
| Stimulance® vruchtendrank | 200 ml | 200 ml | 6.0 |
| Benefiber® | 1 maatschep | 5 | 4.0 |
| Broodbeleg | | | |
| Appelstroop | 1 portie | 15 | 0.5 |
| Chocolade- of hazelnootpasta | 1 portie | 15 | 0.5 |
| Chocoladevlokken of hagelslag | 1 portie | 15 | 1.0 |
| Kokosbrood | 1 portie | 20 | 2.5 |
| Pindakaas | 1 portie | 15 | 1.0 |
| Soep | | | |

| | | | |
|--|----------------|-----|------|
| Soep (gemiddeld) | 1 bord | 250 | 2.0 |
| Soep (erwten-/bruine bonen-/linzen) | 1 bord | 250 | 9.0 |
| Aardappelen en vervangingen (gekookt) | | | |
| Aardappelen | 1 stuks | 50 | 1..5 |
| Gierst | 1 opscheplepel | 50 | 1.5 |
| Macaroni / spaghetti | 1 opscheplepel | 50 | 0.5 |
| Macaroni / spaghetti volkoren | 1 opscheplepel | 50 | 1.5 |
| Rijst wit | 1 opscheplepel | 50 | 1.0 |
| Rijs zilvervloes | 1 opscheplepel | 50 | 1.5 |
| Groenten | | | |
| Champignons | 1 groentelepel | 50 | 1.0 |
| Doperwten | 1 groentelepel | 50 | 2.5 |
| Groenten (gemiddeld, gekookt) | 1 groentelepel | 50 | 1.5 |
| Mais | 1 kolf | 120 | 5.0 |
| Paprika | 1 stuks | 80 | 2.0 |
| Rauwkost (gemengd) | 1 portie | 50 | 1.0 |
| Tomaat | 1 stuks | 70 | 1.0 |
| Peulvruchten (gekookt) | | | |
| bonen (bruine/witte) blik | 1 groentelepel | 50 | 4.0 |
| bonen (bruine/witte) vers | 1 groentelepel | 50 | 5.5 |
| kapucijners blik | 1 groentelepel | 50 | 2.5 |
| kapucijners vers | 1 groentelepel | 50 | 4.0 |
| linzen | 1 groentelepel | 50 | 3.0 |

| Voedingsmiddel | Consumptie | gewicht | vezel |
|-------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|
| Samengestelde | Eenheid | gram | gram |
| gerechten | | | |
| bami goreng | 1 opscheplepel | 50 | 1,0 |
| babi pangang | 1 opscheplepel | 50 | - |
| boerenkoolstampot | 1 groentelepel | 50 | 1,5 |
| chili con carne | 1 opscheplepel | 50 | 2,0 |
| foe jong hai | 1 opscheplepel | 50 | 1,0 |
| gado gado | 1 opscheplepel | 50 | 1,0 |
| goulash | 1 opscheplepel | 50 | 0,5 |
| hutspot | 1 groentelepel | 50 | 1,5 |
| huzarensalade | 1 portie | 130 | 2,5 |
| lasagne | 1 opscheplepel | 50 | - |
| nasi goreng | 1 opscheplepel | 50 | 0,5 |
| pizza (groente, tomaat, kaas) | 1 stuks | 300 | 3,5 |
| tjap tjoi | 1 opscheplepel | 50 | 1,0 |

| | | | |
|----------------------|----------------|-----|-----|
| zuurkoolstampot | 1 groentelepel | 50 | 1,5 |
| Sojaproducten | | | |
| tahoe | 1 portie | 100 | 0,5 |
| tempeh | 1 portie | 100 | 5,5 |
| vegetarische | 1 stuks | 100 | 6,5 |
| Fruit (vers) | | | |
| aardbeien | 1 portie | 100 | 2,0 |
| abrikozen | 1 portie | 125 | 2,5 |
| appel met schil | 1 stuks | 150 | 3,5 |
| ananas | 1 portie | 100 | 1,0 |
| banaan | 1 stuks | 150 | 4,0 |
| bessen/bosbessen | 1 portie | 100 | 8,0 |
| bramen | 1 portie | 125 | 8,5 |
| druiven (wit/blauw) | 1 portie | 125 | 3,0 |
| frambozen | 1 portie | 125 | 9,5 |
| grapefruit | ½ stuks | 125 | 2,5 |
| kersen | 1 portie | 200 | 2,5 |

| | Vezels per gram | Vocht |
|--|----------------------------------|--------------|
| <p>Ontbijt</p> <p>--- sneetjes wit, bruin- of volkorenbrood besmeerd met halvarine / margarine</p> <p>--- belegd met vleeswaren of kaas</p> <p>--- zoet beleg naar keuze</p> <p>--- graanproduct</p> <p>--- melkproduct</p> <p>--- koffie / thee</p> | | |
| <p>In de loop van de ochtend</p> <p>--- portie fruit</p> <p>---</p> | | |
| <p>Tweede broodmaaltijd</p> <p>--- sneetjes wit, bruin- of volkorenbrood besmeerd met halvarine / margarine</p> <p>--- belegd met vleeswaren of kaas</p> <p>--- zoet beleg naar keuze</p> <p>--- schaalpje rauwkost</p> <p>--- melkproduct</p> <p>--- koffie / thee</p> | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>In de loop van de middag</p> <p>--- portie fruit</p> <p>---</p> | | |
| <p>Warme maaltijd</p> <p>--- portie vlees/vis/kip/ei</p> <p>--- portie jus / saus</p> <p>--- gekookte aardappelen of</p> <p>--- opscheplepels (volkoren) pasta of (zilvervlies) rijst</p> <p>--- portie groente</p> <p>--- nagerecht</p> <p>---</p> <p>---</p> | | |
| <p>In de loop van de avond</p> <p>---</p> <p>.....</p> | | |
| <p>Aanpassingen</p> | | |

Bereikbaarheid afdeling Diëtetiek Amphia

- T (076) 595 30 75
- Algemeen Amphia:
T (076) 595 50 00

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

Ga naar afdeling Diëtetiek (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek>)