

## Adviezen voor vezelrijke voeding

### Afdeling diëtetiek

*Bij problemen met de stoelgang wordt een vezelrijke voeding geadviseerd.  
De problemen kunnen worden veroorzaakt door:*

- **Obstipatie (= verstopping)**

Dit betekent dat er te weinig of te harde ontlasting wordt geproduceerd. Obstipatie is meestal het gevolg van verkeerde leef- en eetgewoonten.

- **Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)**

Dit wordt ook wel spastische dikke darm of spastisch colon genoemd. In het Engels heet het Irritable Bowel Syndrome (IBS). PDS gaat gepaard met een afwijkend ontlastingspatroon.

Sommige mensen hebben last van verstopping, anderen hebben last van diarree. Weer anderen hebben last van afwisselend verstopping en diarree. De oorzaak is nog onbekend. Wel is bekend dat onregelmatig leven, te weinig beweging, spanning en vezelarme voeding een rol spelen bij het ontstaan of verergeren van PDS.

- **Diarree**

Er is sprake van diarree als u meerdere keren per dag veel en waterdunne ontlasting hebt. De meest voorkomende oorzaak is voedselvergiftiging. Soms ontstaat diarree door bepaalde medicijnen zoals antibiotica. Een ander oorzaak kan zijn een voeding met te weinig vezels. In dat geval is het aan te raden om meer vezels in de voeding te gebruiken. Vezels uit de voeding binden het vocht in de dikke darm, waardoor de ontlasting vaster wordt.

Bezoek bij aanhoudende diarree altijd uw huisarts.

- **Divertikels**

Door vaak en heftig persen bij het ontlasten ontstaan er ballonvormige uitstulpingen in de wand van de darm. Dit noemen we divertikels. Als er ontlasting achterblijft in een divertikel, kan er een ontsteking ontstaan. Om dit te voorkomen is het belangrijk om te zorgen dat uw ontlasting soepel blijft. Soepele, zachte ontlasting zal namelijk minder snel in de divertikels blijven hangen.

### Wat is vezel?

Vezel is de verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen die voorkomen in plantendelen, zoals granen, groenten, fruit en peulvruchten. Vezels zetten de darmen aan tot grotere activiteit en bevorderen zo de darmwerking. Hierdoor kunnen klachten zoals obstipatie, PDS, diarree of divertikels worden voorkomen of verminderd.

### Winderigheid

Het is mogelijk dat u door het gebruik van extra vezels in het begin last heeft van rommelingen in de buik, een opgezette buik of winderigheid. Dit effect verdwijnt meestal na de eerste week.

Sommige gasvormende voedingsmiddelen, zoals uien, prei, peulvruchten en koolzuurhoudende dranken, kunnen ook winderigheid veroorzaken.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

## Algemene richtlijnen

1. Maak ruim gebruik van vezelrijke producten. Gebruik per dag 30-40 gram vezels.
2. Gebruik per dag 1½ tot 2 liter drinkvocht. Dit zijn ongeveer 12 tot 15 kopjes.
3. Sommige mensen hebben baat bij een glas lauw water op de nuchtere maag.
4. Eet en drink regelmatig. Gebruik in ieder geval drie hoofdmaaltijden en eventueel drie kleine tussenmaaltijden. Sla het ontbijt niet over!
5. Neem de tijd om te eten en kauw het eten goed.
6. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
7. Luister naar uw lichaam; ga als u lichte aandrang heeft direct naar het toilet.

## Variatiemogelijkheden vezelrijke voeding

Kies bij voorkeur:

- Brood  
Volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, krenten- en rozijnenbrood, (vezelrijk) knäckebröd, volkoren beschuit, volkoren biscuits, ontbijtkoek, volkoren crackers.
- Graanproducten  
Havermout, havervlokken, Brinta of Bambix, muesli, vezelrijke ontbijtproducten (zoals Nutrigran en All Bran), zemelen.
- Aardappelen  
Alle aardappelgerechten (gekookt, gebakken, puree), zilvervliesrijst, volkoren deegwaren (zoals macaroni en spaghetti).
- Groenten  
Alle soorten zowel gekookt als rauw.  
Alle soorten peulvruchten.
- Fruit  
Alle soorten vers fruit, liefst met schil.  
Geweekte en gedroogde zuidvruchten (zoals pruimen), dadels, vijgen, rozijnen.  
Alle soorten noten.
- Nagerecht  
Vers fruit, vruchtensalade van vers fruit.  
Geweekte zuidvruchten zoals abrikozen, pruimen, tuttifrutti en vijgen.  
Muesli met yoghurt of kwark (en eventueel fruit).
- Dranken  
Water, mineraalwater, thee, koffie, melk, karnemelk, drinkyoghurt, limonade, frisdrank, vruchtensap, groentensap en bouillon.

## Vezeltabel

In onderstaande tabel vindt u een overzicht van diverse producten en het aantal gram vezel per verstrekkingseenheid van het product. De diëtist bespreekt met u hoeveel gram vezel u wordt geadviseerd.

<b>Brood</b>	<b>Aantal gram vezel</b>
1 beschuit	0
1 volkorenbeschuit	1
1 knäckebrood	1
1 knäckbrood volkoren	2
1 snee bruinbrood	2
1 snee volkorenbrood	3
1 snee witbrood	1

---

1 snee krentenbrood	1
1 snee mueslibrood	3
1 snee donker roggebrood	3

**Graanproducten**

5 eetlepels All Bran	7
4 eetlepels Brinta	3
6 eetlepels Cornflakes	1
5 eetlepels Havermout	2
3 eetlepels muesli	1
5 eetlepels zemelen	11

**Aardappelen en vervangers**

1 aardappel	2
1 opscheplepel pasta	0
1 opscheplepel pasta volkoren	2
1 opscheplepel rijst	0
1 opscheplepel zilvervliesrijst	1

**Groenten**

1 opscheplepel gekookte groenten	1
1 schaalpje rauwkost	1
1 opscheplepel peulvruchten	4

**Fruit**

1 portie fruit	3
1 schaalpje tutti-frutti geweld	8
1 glas vruchtensap	1

**Diversen**

1 eetlepel noten, pinda's	2
1 volkoren biscuit	1
1 evergreen	1
1 plak ontbijtkoek	1

**Suggesties voor rauwkost**

- Lofsla: fijngesneden lof, stukjes appel, (eventueel met geraspte wortel of partjes sinaasappel).  
Garnering: tomaat en sla.
- Andijviesla: fijngesneden andijvie, eventueel in combinatie met knolselderij. Garnering: tomaat, radijs of paprika.
- Wortelsla: geraspte wortel met geraspte appel en enkele druppels citroensap.  
Garnering: sla, fijngehakte peterselie en schijfje citroen.
- Zuurkoolsla: fijngesneden zuurkool, geraspte appel.  
Garnering: stukjes wortel of tomaat.
- Bloemkoolsla: kleine stukjes bloemkool, geraspte wortel.  
Garnering: tomaat, peterselie en sla
- Tomatensla: schijfjes tomaat, fijngehakte ui.  
Garnering: fijngehakte peterselie.

- Komkommersla: geschaafde of geraspte komkommer.  
Garnering: tomaat, paprika en fijngehakte peterselie.
- Koolsla: fijngesneden rode of witte kool, geraspte appel (evt. in combinatie met wortel en paprika).  
Garnering: sla en tomaat.
- Bietensla: koude gekookte biet in plakjes of blokjes.  
Afmaken met geraspt uitje, augurk, azijn of citroensap.  
Ook goed te combineren met witlof en/of appel.
- Bleekselderijsla: fijngesneden bleekselderij met appel.
- Sterkers, veldsla en kropsla kunnen ook als rauwkost gebruikt worden.

### Dressing

Rauwkost kan op smaak worden gebracht met:

- citroensap of azijn
- zout, peper
- verse kruiden zoals peterselie, bieslook en ui
- gedroogde kruiden zoals paprikapoeder, kummel, Kerrie of mosterdpoeder
- eventueel olie, mayonaise, slasaus, yoghurt of kwark

### Voorbeeld dagmenu

#### Menu

Producten	Gram vezel	Milliliter vocht
Voor het ontbijt 1-2 glazen water		250
Ontbijt 2 sneden volkorenbrood	4	0
(Dieet)margarine en beleg	0	0
2 bekertjes drinken	0	400
<i>Tussendoor</i>		
1 volkoren biscuit	1	0
2 bekertjes drinken	0	400
<i>Broodmaaltijd</i>		
1 snee volkorenbrood	2	0
1 snee roggebrood donker	3	0
(Dieet)margarine en beleg	0	0
1 schaalpje rauwkost	1	0
2 bekertjes drinken	0	400
<i>Tussendoor</i>		
1 plak ontbijtkoek	1	0
1 fruit	3	0
<i>Warme maaltijd</i>		
Ca. 2 aardappelen	4	0
Ca. 3 opscheplepels groenten	3	0
Vlees	0	0
Jus	0	0
1 schaalpje rauwkost	1	0
Nagerecht, bij voorkeur vers fruit	3	0

---

<b>Producten</b>	<b>Gram vezel</b>	<b>Milliliter vocht</b>
1 glas water	0	150
Tussendoor		
1 volkoren biscuit	1	0
Vers fruit of noten	4	0
2 bekertjes drinken	0	400
<b>TOTAAL</b>	<b>31</b>	<b>1600</b>

## Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze brochure nog vragen, stelt u deze dan aan uw diëtist