



Afdeling Diëtetiek **Vezelrijke voeding**

Telefoonnummer: 0344 674285

De arts heeft een vezelrijke voeding geadviseerd in verband met obstipatie of andere darmklachten. Van belang voor een goede darmfunctie zijn:

1. goed ontbijten en regelmatig eten
2. vezelrijke voeding
3. voldoende drinken
4. voldoende bewegen
5. juist toiletgedrag en juiste houding

1. Ontbijt

Een voldoende groot en vezelrijk ontbijt zorgt dat de werking van de darmen op gang komen en dat de darmen in beweging blijven. Eet regelmatig over de dag, sla geen maaltijden over. Eet daarbij rustig en kauw goed.

2. Vezelrijke voeding

Voedingsvezels komen voor in voedingsmiddelen van plantaardige herkomst. Met name de volkorenvarianten van deze voedingsmiddelen bevatten veel vezels. Vezels zorgen ervoor dat de darmen beter kunnen werken en de ontlasting zacht blijft. Het is dan ook goed om van deze voedingsmiddelen meer te gaan gebruiken en ze te verdelen over de dag (te beginnen met een goed ontbijt). De eerste week kunnen de extra vezels rommelingen in de buik, een opgezette buik of winden veroorzaken. Dit effect verdwijnt meestal na de eerste week.

Voorbeelden van vezelrijke producten:

Volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, krenten- en rozijnenbrood, volkoren knäckebröd, mueslibrood.

Grove graanproducten zoals grove haver, griesmeel, gort, grutten, muesli. Zilvervliesrijst, gierst, volkorenmacaroni of volkorenspaghetti.

Bruine en witte bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten, kievitsbonen enz. Het is goed om minimaal één keer per week een peulvruchtenschotel, menggerecht of peulvruchtensoepp op het menu te zetten. Peulvruchten zijn een goede vervanger van vlees.

Rozijnen, gedroogde zuidvruchtenmix, gedroogde abrikozen, studentenhaver, volkorenbiscuits (Evergreens, Sultana), noten, pinda's.

Sesamzaad, lijnzaad.

Alle soorten groente. Eet hier vijf groentenlepels van per dag. Als dit teveel voor u is, kunt u ook een deel van de groente gebruiken als rauwkost bij de broodmaaltijd of als tussendoortje (bijvoorbeeld tomaatjes).

Aardappelen, eet minimaal 3 aardappelen per dag of een vezelrijke vervanger van aardappelen.

Fruit; eet dit bij voorkeur met schil, minimaal twee stuks per dag. Vruchtensappen bevatten vrijwel geen vezels, met uitzondering van Stimulance. Dit is een vruchtensap met een vezelmix.

Eventueel kunt u gebruik maken van een vezelrijk poeder (Stimulance Multi Fibre Poeder of vruchtendrank van Nutricia, te koop bij drogist en/of supermarkt).

Opmerking

Sommige gasvormende voedingsmiddelen, zoals uien, prei, peulvruchten en koolzuurhoudende dranken, kunnen klachten geven zoals winderigheid en buikpijn.

3. Vocht

Zorg voor voldoende drinken, dit is minimaal 1,5 tot 2 liter, ofwel 14 bekertjes per dag. Dit komt neer op het drinken van 2 bekertjes bij elke maaltijd, 3 maal daags tussendoor 2 bekertjes en nog 2 bekertjes extra (bijvoorbeeld water op nuchtere maag).

4. Bewegen

Zorg voor minimaal 30 minuten beweging per dag en beweeg regelmatig. Bijvoorbeeld 2 keer per dag 15 minuten wandelen of fietsen. Hierdoor zorgt u ervoor dat de darmen in beweging blijven.

5. Toiletgedrag en houdingsadviezen

Ga meteen naar het toilet als u aandrang voelt. Door het ophouden en uitstellen van ontlasting wordt deze verder ingedikt.

U gaat ontspannen op het toilet zitten en kantelt uw bekken iets naar achteren; de rug wordt wat boller en u voelt hoe u iets in de toiletbril zakt. U mag zacht persen om de ontlastingsreflex in gang te zetten terwijl u uitademt, maar het verdere transport van de ontlasting hoort vanzelf plaats te vinden. De ontlastingsreflex wordt geactiveerd door eten. Probeer het ontlasten dan ook kort na de maaltijd of bij aandrang. Als het niet lukt later weer proberen, niet te lang blijven zitten.

Voorkomen ziekten

Bepaalde vezels zijn ook goed voor de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Daardoor heeft u minder kans op hart- en vaatziekten. Dit geldt vooral voor vezels uit fruit en volkoren graanproducten, zoals volkorenbrood en volkorenpasta. Verder verlagen vezels waarschijnlijk de kans op dikke-darmkanker en op diabetes type 2.

Vezelgetallen

Hieronder vindt u een overzicht met de hoeveelheid vezels van een aantal voedingsmiddelen. Zo kunt u zelf een voeding samenstellen met voldoende vezels. Een vezelverrijkte voeding bevat 30-40 gram vezels per dag.

Broodsoorten

1 snee volkorenbrood	2
1 snee bruinbrood	2
1 snee wittebrood	1
1 snee rozijnenbrood	1
1 snee donker roggebrood	3
1 snee licht roggebrood	2
1 beschuit	0
1 volkorenbeschuit	1
1 snee knäckebröd	1
1 volkoren knäckebröd	2
1 plak ontbijtkoek	1
1 rijstwafel	0
1 krentenbol	2

Ontbijtproducten

6 eetlepels cornflakes	1
3 eetlepels muesli	2
1 bord Brintapap	2
1 bord havermout	2
1 bord rijstepap	1
1 bord volkorenpap	4

Aardappelen en vervangers

1 aardappel	2
1 lepel witte rijst	0
1 lepel zilvervliesrijst	1
1 lepel pasta	0
1 lepel volkoren pasta	2
1 lepel quinoa	1,5
1 lepel couscous	1

Groenten

1 lepel gekookte groente	1
1 schaalpje rauwkost	1
1 lepel peulvruchten	4

Fruit

1 appel	3
1 banaan	1
1 sinaasappel	2
1 schaalpje gedroogde zuidvruchten (pruimen, abrikozen, tuttifrutti), geweekt (50 g)	7
1 vijg, gedroogd	2
1 lepel rozijnen/krenten	1
1 glas vruchtensap	0

Diversen

1 eetlepel noten	2
1 volkorenbiscuit	1
1 eetlepel studentenhaver	2
pindakaas voor 1 snee	1
1 grote muesli/volkorenkoek	3
appelstroop	1
1 plak kokosbrood	2
1 eetlepel lijnzaad	1,5

Maak gebruik van de vezelgehalten uit de tabel en houdt eens bij wat u gegeten heeft:

Mijn dagmenu is:

Dag 1

Ontbijt: _____

Tussendoortje 's ochtends: _____

Lunch: _____

Tussendoortje 's middags: _____

Warme maaltijd: _____

Tussendoortje 's avonds: _____

Totaal vezels: _____

Dag 2

Ontbijt: _____

Tussendoortje 's ochtends: _____

Lunch: _____

Tussendoortje 's middags: _____

Warme maaltijd: _____

Tussendoortje 's avonds: _____

Totaal vezels: _____

Heeft u nog vragen

Meer informatie vindt u in de brochure 'Vezelrijke voeding', die u kunt bestellen bij het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl of 070 306 88 88. Bij onvoldoende effect na 4 weken of als u vragen heeft, kunt u aan uw arts een verwijzing naar een diëtist vragen.

Ruimte voor aantekeningen

Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Pres. Kennedylaan 1

4002 WP Tiel

Postbus 6024

4000 HA Tiel

Tel. 0344 67 49 11

Fax 0344 67 44 19

www.zrt.nl