

Wat zijn Vezels en welke heb ik nodig?

Vezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze geven je een verzadigd gevoel na het eten.

Vezels zijn er in verschillende soorten en maten. Per dag wordt geadviseerd zo'n 30 tot 40 gram voedingsvezels te eten. Volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten bevatten veel voedingsvezels.

Voedingsvezels leveren geen voedingsstoffen aan het lichaam en kunnen niet verteerd worden in de dunne darm. Wel zijn ze belangrijk voor een goede darmwerking. Ze dragen bij aan het verzadigingsgevoel en daarmee aan het behoud van een gezond gewicht. Sommige vezels hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte, en daarmee op het risico op hart- en vaatziekten. Vezels uit granen lijken het risico op diabetes type 2 te verkleinen. Belangrijke bronnen van voedingsvezels zijn groente, fruit, aardappelen, brood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten. Bij het malen van graankorrels tot bloem of het pellen van rijst, wordt een groot deel van de voedingsvezel verwijderd. Daarom zijn volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkorenpasta) en zilvervliesrijst rijker aan voedingsvezels dan andere soorten brood en witte rijst. In dierlijke producten zit geen voedingsvezel.

De Gezondheidsraad adviseert volwassenen zo'n 30 tot 40 gram voedingsvezels per dag te eten. Deze hoeveelheid is afgeleid van het effect van vezels op de darmwerking en op het voorkomen van coronaire hartziekten. Het gaat bij dit advies om vezels die van nature in de voeding aanwezig zijn, zoals vezels uit fruit en granen.

De meeste mensen krijgen minder vezels binnen dan deze aanbevolen hoeveelheid. Nederlandse volwassenen eten tussen de 18 en 23 gram vezel per dag (mannen iets meer dan vrouwen). Het advies is om ten minste 200 gram groente, 2 stuk fruit, ongeveer 5-6 sneetjes volkorenbrood en 200 gram aardappelen/volkoren pasta of rijst/peulvruchten per dag te eten. Zo krijg je veel vezels binnen.

Er zijn geen schadelijke effecten bekend van een voeding met teveel vezel. Vanwege het volume van een vezelrijke voeding is de kans op klachten door te veel vezel (opgeblazen gevoel en winderigheid/flatulentie) erg klein. Supplementen met vezels kunnen beter alleen in overleg met arts of diëtist worden gebruikt. Langdurig gebruik kan mogelijk klachten geven.

Etiket

Als er op de verpakking staat dat een product een 'bron van vezel' is, dan moet een voedingsmiddel tenminste 3 gram vezel per 100 gram bevatten of 1,5 gram per 100 kilocalorieën. Als er staat 'rijk aan vezel' dan geldt dat een product tenminste 6 gram vezel per 100 gram moet bevatten, of 3 gram per 100 kilocalorieën.