

Adviezen voor een voedingsvezelverrijkt en vochtverrijkt dieet



Revalideren



Werkten



Onderhouden



Samenwerken



Tekst: Nicole Broekman, diëtist
Datum: FEBRUARI 2010

Heeft u wijzigingen of aanvullingen op deze folder? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling kwaliteitszorg en revalidantenvoorlichting, 030 256 1391 of voorlichting@dehoogstraat.nl.

Deze folder is verkrijgbaar bij de bibliotheek, via bibliotheek@dehoogstraat.nl of te downloaden van www.dehoogstraat.nl.

Inleiding

U heeft van uw behandelend arts het advies gekregen om een voedingsvezelverrijkt en vochtverrijkt dieet te volgen. Dit dieet wordt door een arts voorgeschreven en een diëtist adviseert u bij de uitvoering ervan. In deze folder kunt u lezen wat dit dieet in grote lijnen inhoudt.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, dan kunt u deze met uw diëtist bespreken.

Uw diëtist

Naam

.....

Te bereiken op

☐ma ☐di ☐wo ☐do ☐vr

.....

Werktijden

8.00 – 16.30 uur

.....

Telefoonnummer

030 256 1298

.....

E-mailadres

diëtist@dehoogstraat.nl

.....

Inhoudsopgave

De werking van het maagdarmkanaal	3
De werking van voedingsvezel.....	3
Algemeen voedingsadvies.....	4
Individueel voedingsadvies	5
Voedingsvezeltabel.....	5
Tabel	7
Meer informatie	9

De werking van het maagdarmkanaal

Ons voedsel gaat via de mond, de slokdarm en de maag naar de darmen. Onderweg wordt het voedsel vermengd met verteringssappen en uiteindelijk afgebroken tot voedingsstoffen. Voedingsvezel wordt echter niet verteerd in het lichaam en komt uiteindelijk in de dikke darm terecht. Het lichaam neemt de verteerde voedingsstoffen op en de reststoffen, zoals voedingsvezel, verlaten via de ontlasting het lichaam.

Voedingsvezel en vocht spelen een belangrijke rol bij de vorming en lozing van ontlasting. Voeding die onvoldoende voedingsvezel en/of vocht bevat kan een gestoorde darmwerking tot gevolg hebben.

Bij obstipatie is de ontlasting hard, keutelig en komt slechts enkele malen per week. Bij diarree is er sprake van dunne ontlasting die vaker op een dag komt. Ook kunnen zich daarnaast nog andere klachten voordoen, zoals: buikpijn, slechte eetlust, vol gevoel, winderigheid, misselijkheid, zuurbranden en hoofdpijn.

De werking van voedingsvezel

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor onverteerbare stoffen uit plantaardige producten. Er zijn verschillende soorten voedingsvezel, namelijk de in water oplosbare en de niet in water oplosbare voedingsvezel. Deze soorten hebben een verschillende werking in de darmen.

- ▶ Oplosbare vezel komt vooral voor in groenten, fruit en peulvruchten. In de dikke darm zorgen darmbacteriën voor gedeeltelijke afbraak van deze vezel. Hierbij ontstaan gassen en zuren die de darmbewegingen stimuleren.
- ▶ Niet-oplosbare vezel komt vooral voor in volkorenproducten zoals donkere broodsoorten. In de dikke darm neemt deze vezel vocht op, waardoor de ontlasting soepel (niet te hard en niet te dun) en volumineus wordt. Voldoende drinkvocht is hierbij van essentieel belang.

Algemeen voedingsadvies

Voor een optimale darmwerking is het van belang om een volwaardige en gevarieerde voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezel en drinkvocht. In een gevarieerde voeding komt een combinatie van oplosbare en niet oplosbare vezel voor. Houd er rekening mee dat uw darmen moeten wennen aan een ander voedingspatroon. Het kan vier tot zes weken duren voordat het resultaat van dit dieet goed kan worden beoordeeld.

Een voedingsvezelverrijkt en vochtverrijkt dieet bevat dagelijks tenminste 30 à 40 gram voedingsvezels en minimaal 2 liter drinkvocht (= 16 kopjes of 14 glazen).

Individueel voedingsadvies

Voldoende drinkvocht

Om te weten of u voldoende drinkvocht gebruikt, kunt u het aantal kopjes, bekers en glazen per dag tellen. Meet eenmalig de inhoud van uw kopje, beker en glas.

Regelmaat in de voeding

Regelmaat in uw voeding bevordert regelmaat in uw darmwerking. Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over. Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt om de darmwerking optimaal te stimuleren.

Voldoende lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging bevordert een goede darmwerking.

Voedingsvezeltabel

In de voedingsvezeltabel op pagina 6 staat een overzicht van de hoeveelheid voedingsvezel (in grammen) van diverse voedingsmiddelen. Met behulp van deze tabel kunt u berekenen hoeveel gram voedingsvezel u gebruikt en met welke voedingsmiddelen u deze hoeveelheid eventueel kunt verhogen. Een voorbeeld van een berekening vindt u op pagina 8.

Steeds vaker staat op de verpakking van voedingsmiddelen een voedingswaardeaanduiding. In een voedingswaardeaanduiding wordt aangegeven hoeveel energie (kcal en kJ), eiwit, koolhydraten, vet en vaak ook hoeveel

voedingsvezel een product bevat. De voedingswaarde wordt meestal aangegeven per 100 gram of 100 ml van het product of per portie. Wanneer de voedingswaarde per 100 gram wordt aangegeven moet u zelf uitrekenen hoeveel vezel zit in de portie die u eet.

Tabel

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	GRAM	VOEDINGS- VEZEL (GRAM)
Brood- en graanproducten			
volkoren- of donkerbruinbrood	1 snee	35	2,5
bruin of tarwebrood	1 snee	35	2
wit- of krentenbrood	1 snee	35	1
roggebrood, donker	1 snee	50	3
roggebrood, licht	1 snee	25	1,5
beschuit of cracker	1 stuks	10	0,5
volkorenbeschuit	1 stuks	10	1
knäckebröt	1 stuks	10	1
volkoren- of vezelrijk knäckebröt	1 stuks	10	Lees de verpakking
ontbijtkoek	1 plak	20	0,5
volkoren ontbijtkoek	1 plak	20	1
(krokante) muesli	3 eetlepels	25	2
havermout	5 eetlepels	25	2
Aardappelen, rijst en pasta			
aardappelen	1 stuks	50	1,5
witte rijst, macaroni, spaghetti (gekookt)	1 grote lepel	50	0,5
zilvervliesrijst (gekookt)	1 grote lepel	50	1
macaroni, spaghetti, volkoren (gekookt)	1 grote lepel	50	1,5

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	GRAM	VOEDINGS- VEZEL (GRAM)
Groente, peulvruchten en fruit			
gekookte groente	1 grote lepel	50	1,5
rauwkost	1 schaalte	100	2
bruine- en witte bonen, kapucijners e.d.	1 grote lepel	50	4
erwten- of bruine bonensoep e.d.	1 bord	250	10
vers fruit (gemiddeld)	1 stuks	120	2,5
banaan	1 stuks	120	3
appelmoes	1 schaalte	150	2
gedroogde pruimen / zuidvruchten (geweekt)	3 stuks	25	2
tutti-frutti (geweekt)	1 schaalte	160	10
vijgen, gedroogd	1 stuks	20	3,5
rozijnen, krenten	1 eetlepel	10	0,5
Diversen			
noten, pinda's	1 eetlepel	20	2
olijven	5 stuks	10	0,5
volkorenbiscuitje	1 stuks	10	1
voedingsbiscuit, mueslireep e.d.	1 stuks	Var.	Lees de verpakking
zemelen	1 eetlepel	3	1,5
zonnebloempitten e.d.	1 eetlepel	15	1

Voorbeeld: Tarweknäckebröt

Voedingswaardeaanduiding

Voedingswaarde per 100 g:	
Energie	350 kcal /(1470 kJ)
Eiwit	14 g
Koolhydraten	60 g
Vet	6 g
Voedingsvezel	10 g

Berekening voedingsvezel

Wanneer u 1 stuk tarweknäckebröt eet, neemt u geen 100 gram. Een snee knäckebröt weegt ongeveer 10 gram.

Per 100 gram bevat dit tarweknäckebröt 10 gram voedingsvezel; 1 stuk van 10 gram levert dus 1 gram voedingsvezel.

Meer informatie

Meer informatie over gezonde voeding en het voedingsvezel-verrijkte dieet kunt u vinden op de internetsite van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
Zoektermen zijn onder andere: voedingsvezels en voedingsvezeltabel

Diëtisten De Hoogstraat
030 256 1298

ADVIEZEN VOOR EEN VOEDINGSVEZEL- EN VOCHTVERRIJKT DIEET FEBRUARI 2010



Revalidatiecentrum De Hoogstraat
Rembrandtkade 10
3583 TM Utrecht

030 256 1211
www.dehoogstraat.nl