



Isala klinieken

Voedingsvezelverrijkt dieet

U heeft het advies gekregen om een voedingsvezelverrijkt dieet te volgen. In deze brochure staan algemene richtlijnen voor dit dieet.



Voedingsvezelverrijkt dieet

Van uw behandelend arts of diëtist heeft u het advies gekregen om een voedingsvezelverrijkt dieet te volgen. Voedingsvezels zijn onverteerbare bestanddelen in plantaardige producten die ervoor zorgen dat de ontlasting zachter wordt. Voedingsvezels leveren geen energie (calorieën), maar zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Bovendien hebben voedingsvezels een vochtbindende functie. Om deze reden zijn voedingsvezels dus ook van belang bij diarree.

Als de darmen niet goed werken, spreekt men van een vertraagde stoelgang (verstopping of obstipatie). De ontlasting is dan hard en keutelig, de hoeveelheid is gering en de darmen legen zich minder dan drie keer per week. Dit kan worden afgewisseld door periodes met dunne ontlasting. Door het volgen van een voedingsvezelsverrijkt dieet kan een goede darmwerking worden bevorderd.

Waarin komen voedingsvezels voor?

Er zijn verschillende soorten voedingsvezels. Ze zijn onder te verdelen in oplosbare vezels en niet-oplosbare vezels.

Elke soort heeft een andere werking:

- oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten: ze stimuleren de darmbeweging en zorgen voor een soepele en volumineuze ontlasting.
- niet-oplosbare vezels bevinden zich voornamelijk in volkoren graanproducten, met name in tarwe: ze nemen vocht op in de darm, waardoor de ontlasting soepel en zacht blijft.

Vanwege de verschillen in werking van de diverse voedingsvezels is het aan te raden om veel variatie aan te brengen in de keuze van vezelrijke producten.

Hoeveel voedingsvezels heeft u nodig?

Een gemiddelde volwassene heeft zo'n 25 gram voedingsvezels per dag nodig. Bij een vezelrijke voeding is het goed om te streven naar 30 à 40 gram voedingsvezels per dag. Vooral wanneer u meer vezels gebruikt dan u gewend was, zal het maagdarmkanaal daar eerst aan moeten wennen. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van winderigheid. Na 1 tot 2 weken zal dit verschijnsel meestal verminderen.

Wat is er nog meer belangrijk voor een goede stoelgang?

- Eet tenminste drie maaltijden per dag. Eet regelmatig en sla het ontbijt niet over! Wanneer er voedsel in de maag komt, krijgen de darmen een seintje weer aan het werk te gaan.
- Drink minimaal 1,5 à 2 liter vocht per dag. Voedingsvezels kunnen alleen goed werken als er voldoende vocht in de darmen aanwezig is.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Door beweging worden de darmen gestimuleerd.
- Zorg voor voldoende ontspanning. Spanning, stress en nervositeit kunnen een nadelige invloed op uw darmen hebben.
- Geef gehoor aan 'aandrang' om naar het toilet te gaan. Wie niet 'luistert' naar deze signaal, loopt de kans dat dit ontlastingsreflex op den duur verdwijnt.
- Gebruik laxeermiddelen alleen op advies van de arts.

Wat is van belang bij diarree?

- De oorzaak van de diarree wegnemen. Enkele oorzaken van diarree zijn: sommige ziektebeelden, het gebruik van bepaalde medicijnen en/of spanning.
- Het volgen van een zogenaamd 'lichtverteerbaar' dieet heeft geen nut. Ook werken voedingsmiddelen zoals banaan, geraspte appel, bosbessensap, kaneel, rijst, rijstewater en wortelpuree niet merkbaar 'stoppend'.
- Bij langdurige diarree is een vezelrijke voeding aan te raden. Voedingsvezels binden het vocht waardoor de ontlasting wat steviger wordt.
- Drink minimaal 2 liter vocht per dag.
- Bij diarree verliest u naast vocht ook zouten. Gebruik zout-bevattende producten zoals bouillon of soep. Gebruik eventueel een orale dehydratievloeistof (ORS). Dit is verkrijgbaar bij apotheek of drogist in een poeder of bruistablet.

Waar kunt u meer informatie vinden?

Heeft u nog vragen over de voeding, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist. Ook kunt u zich wenden tot het landelijk Voedingscentrum. Zij hebben een brochure met als onderwerp 'Vezelrijke voeding'.

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

t (070) 306 88 88

www.voedingscentrum.nl

Voor het vezelgehalte van producten die niet op deze lijst staan, kunt u de ingrediëntendeclaratie op de verpakking raadplegen.

Vezeltabel

voedingsmiddel	eenheid	vezel (gram)
Brood en graanproducten		
beschuit	1 stuks	0
beschuit, volkoren	1 stuks	1
broodje, bruin of volkoren	1 stuks	3
bruinbrood	1 snee	2
cracker	1 stuks	0
cracker, volkoren	1 stuks	1
croissant	1 stuks	1
Evergo	1 stuks	1
knäckebröd	1 snee	1
knäckebröd, vezelrijk	1 snee	2
krentenbol	1 stuks	2
krentenbrood	1 snee	1
krentenbrood, volkoren	1 snee	2
mueslibrood	1 snee	2
ontbijtkoek	1 snee	1
ontbijtkoek, volkoren	1 snee	1
rijstwafel	1 stuks	0
roggebrood, donker	1 snee	3
roggebrood, licht	1 snee	2
volkorenbrood	1 snee	2
witbrood	1 snee	1

Ontbijtproducten		
Bambix, groei ontbijt	5 eetlepels (25 gram)	2
Bambix, volkoren	5 eetlepels (25 gram)	3
Brinta	4 eetlepels (25 gram)	2
cornflakes	6 eetlepels (25 gram)	1
cornflakes, volkoren	6 eetlepels (25 gram)	2
havermout	5 eetlepels (25 gram)	2
muesli	3 eetlepels (25 gram)	2
muesli, krokant	3 eetlepels (25 gram)	2
rice krispies	5 eetlepels (25 gram)	1
rijstepap	1 bord	0
Weetabix	1 stuks (20 gram)	2

Vezelproducten		
All Bran	5 eetlepels (25 gram)	7
Farmafiber	1 zakje (5 gram)	4
Fibrex	3 eetlepels (25 gram)	18
lijnzaad	1 eetlepel (5 gram)	1
Nutrigran muesli, -pap	3 eetlepels (25 gram)	8
tarwekiemen	4 eetlepels (25 gram)	8
vezelreep	1 stuks (25 gram)	4
zemelen	5 eetlepels (25 gram)	11

Fruit		
appel, met of zonder schil	1 stuks (120 gram)	3
bessen, gemiddeld	1 schaalte (100 gram)	7
fruit (geen citrusfruit*), gem.	1 stuks (120 gram)	4
citrusfruit*, gemiddeld	1 stuks	2
gedroogde zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tuttifrutti) geweekt	1 schaalte (125 gram)	8
dadels, gekonfijt	10 stuks (60 gram)	5
krenten, rozijnen	1 eetlepel (10 gram)	1
vijgen, gedroogd	3 stuks (60 gram)	11
vruchtensap	1 glas (100 gram)	0
vruchtensap met vruchtvlees	1 glas (100 gram)	1
* citrusfruit wil zeggen: grapefruit, mandarijnen, sinaasappelen		

Groenten		
groente, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	1
groente, rauw	1 schaalte (50 gram)	1
tomaat	1 stuks	1

Aardappelen en aardappelvervangers		
aardappelen	1 stuks (50 gram)	2
pasta, gekookt (macaroni, spaghetti, e.d.)	1 grote lepel (50 gram)	0
pasta, volkoren, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	2
rijst, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	1
rijst, zilvervlies, gekookt	1 grote lepel (50 gram)	1

Peulvruchten		
bruine, witte bonen, kapucijners, linzen, e.d. gekookt	1 grote lepel (50 gram)	6
erwtensoepp	1 bord (250 gram)	10
Diversen		
geroosterde kikkererwten	1 eetlepel (20 gram)	4
kokosmakroon	1 stuks (50 gram)	5
mueslireep	1 stuks (25 gram)	1
mueslikoek	1 grote (50 gram)	3
noten, pinda's	1 eetlepel (20 gram)	2
pindakaas, met/zonder stukjes	voor 1 snee (15 gram)	1
popcorn	1 zakje (25 gram)	1
sesamzaad	1 eetlepel (12 gram)	0
studentenhaver	1 eetlepel (20 gram)	2
volkorenbiscuit	1 stuks (10 gram)	1
zonnebloempitten	1 eetlepel (15 gram)	1

Isala klinieken

Locatie Sophia

Afdeling Diëtetiek

Naam diëtist: _____

Dokter van Heesweg 2

Postbus 10400

8000 GK Zwolle

t (038) 424 _____

Locatie Weezenlanden

Afdeling Diëtetiek

Naam diëtist: _____

Groot Wezenland 20

Postbus 10500

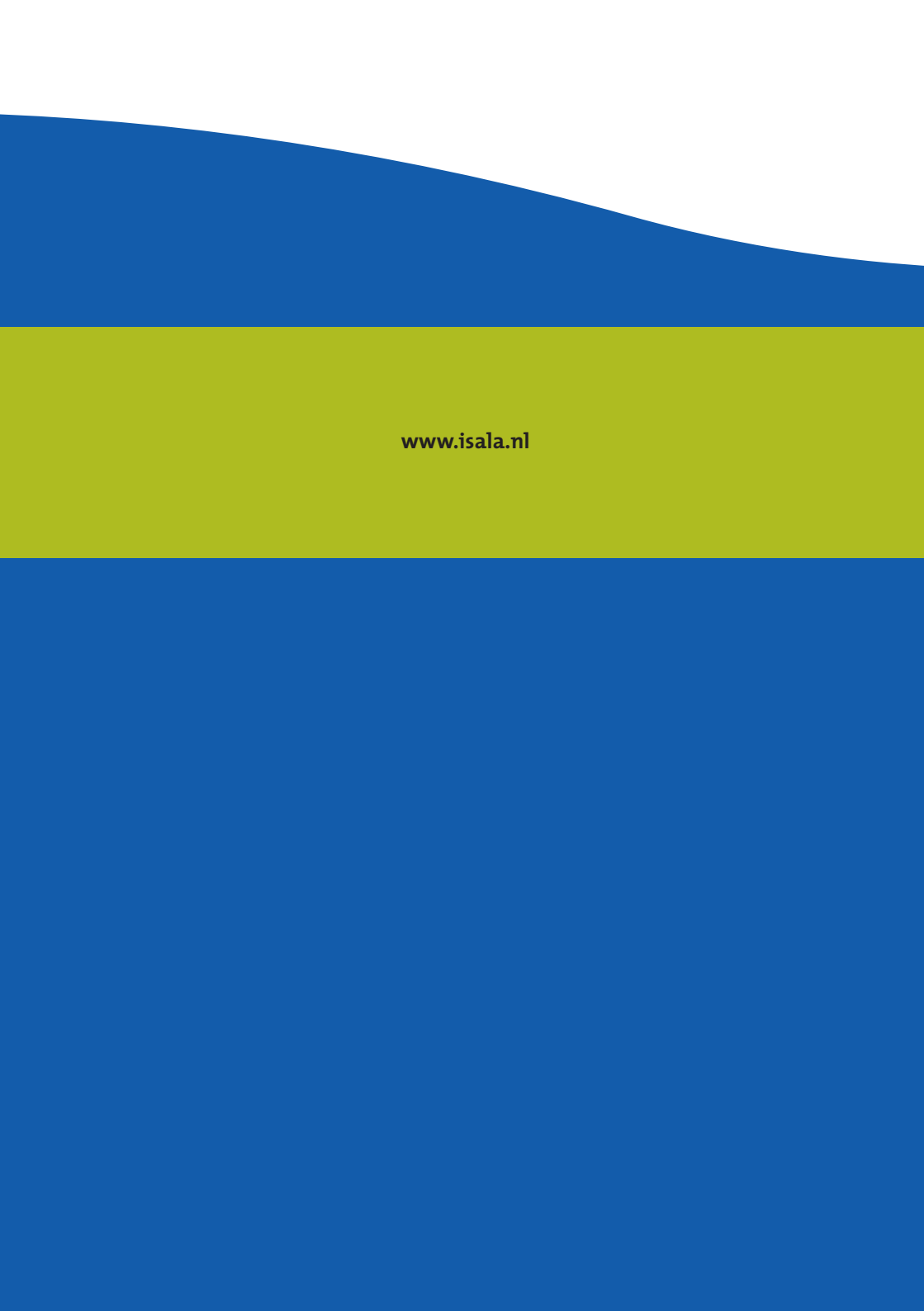
8000 GM Zwolle

t (038) 424 _____

www.isala.nl/dietetiek

Verantwoording tekst

Deze tekst is samengesteld door de afdeling Diëtetiek in samenwerking met de stafdienst Concerncommunicatie van de Isala klinieken.



www.isala.nl