

Bijlage Vezels in relatie tot voorkomen van obstipatie

Voedingsvezels zijn de onverteerbare bestanddelen van plantaardige voedingsmiddelen. De belangrijkste leveranciers van voedingsvezels zijn volkoren- en roggebrood en andere volkoren graanproducten, groenten, fruit, aardappelen, zilvervliesrijst, noten en peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, kapucijners en linzen.

Oplosbare en niet-oplosbare voedingsvezels.

Voedingsvezels zijn onder te verdelen in oplosbare en niet-oplosbare voedingsvezels. Elke soort heeft een verschillende werking:

- **Oplosbare voedingsvezels** zitten vooral in groenten, fruit en peulvruchten. Zij hebben een gunstig effect op de stoelgang. In de dikke darm bewerken de daar aanwezige bacteriën deze voedingsvezels. Hierbij komen stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren. Ook zorgen deze voedingsvezels ervoor dat de ontlasting soepel en volumineus blijft.
- **Niet-oplosbare voedingsvezels** bevinden zich voornamelijk in volkoren graanproducten. De niet oplosbare vezels geven een mechanische prikkeling van de darm-mucosa en hebben een stimulerend effect op water- en slijmsecretie. Voorwaarde is wel dat deze vezels voldoende groot en grof zijn. Bv. grove tarwe zemelen.
- **Niet oplosbare gelvormende vezels**, zijn waterbindend door het gehele colon, hebben het beste effect op opheffen of verminderen van obstipatie (=psyllium).
- Vezels toevoegen aan het ontbijt is belangrijk om de darm in de ochtend te activeren.
- Vanwege de verschillen in werking van diverse vezels is het aan te raden om variatie te brengen in de keuze van vezelrijke producten.
- Met een vezelrijk dieet wordt bedoeld te streven naar 35 gram voedingsvezel/dag met daarbij aandacht voor voldoende vochtinname rond de 1500 ml/dag.

*Aandachtspunt bij het voorkomen van obstipatie met ophogen van vezel en vochtinname: Het effect van toedienen vezels en vocht is pas na ruime tijd (72 uur) merkbaar.

Voedingsmiddelen met oplosbare voedingsvezel:

| | | Voedingsvezel Totaal (g) |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Appel zonder schil | 1 stuk (=120 g) | 1,8 |
| Bessen (gemiddeld) | 1 schaalpje (=100 g) | 2,4 |
| Citrusfruit (gemiddeld) | 1 stuk | 2,6 |
| Gedroogde zuidvruchten | 125 g | 18,0 |
| Vijgen, gedroogd | 3 stuks (=60 g) | 6,0 |
| Vruchtensap met vruchtvlees | 100 ml | 0,0 – 0,5 |
| Rozijnen | 1 eetlepel (=20 g) | 1,2 |
| Gekookte groente | 1 opscheplepel (=50 g) | 1,2 |
| Peulvruchten | 1 opscheplepel (=50 g) | 4,3 |

Voedingsmiddelen niet/slecht oplosbare voedingsvezel:

| | | Voedingsvezel Totaal (g) |
|-------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Volkorenbrood | 1 snee (=35 g) | 2,3 |
| Donker roggebrood | 1 snee (=45 g) | 3,7 |
| Muesli | 1 eetlepel (=10 g) | 0,8 |
| Haverhout | 1 eetlepel (=5 g) | 0,4 |

| | | |
|-------------------------|--------------------|-----|
| Lijnzaad | 1 eetlepel (=5 g) | 1,7 |
| Tarwezemelen | 1 eetlepel (=5 g) | 2,2 |
| Gezouten gemengde noten | 1 eetlepel (=20 g) | 1,2 |