

GEHEUGENOPFRISSE **VEZELS**

In een gezond voedingspatroon horen voldoende vezels. Maar wat is voldoende? Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum is dit 30-40 gram per dag.⁽¹⁾ Toch eten we in Nederland gemiddeld maar 20 gram vezels per dag.⁽²⁾ Te weinig dus! Daar moet iets aan gedaan worden. Om het eten van voldoende vezels wat makkelijker te maken, frissen we je geheugen even op en vertellen we waarom vezels zo belangrijk zijn. En geven we natuurlijk tips om vezelrijker te eten.

Waarom is het belangrijk om vezelrijk te eten?

Voedingsvezels is de verzamelnaam voor koolhydraten die niet door onze darmen worden verteerd of opgenomen. Vezels zijn afkomstig uit de celwand van planten en komen daarom voor in plantaardige producten. In ons voedsel zit niet één enkel vezeltype, het gaat om een mengsel van verschillende soorten. Vezels zijn belangrijk voor een goede spijsvertering en verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Bovendien geeft vezelrijke voeding een verzadigd gevoel na het eten; je krijgt dus niet alleen goede voedingsstoffen binnen, het zorgt er ook voor dat je niet te veel eet.⁽¹⁾ Een vezelrijk voedingspatroon is dus aan te raden. En ook niet moeilijk om vol te houden, want vezels zitten in veel voedingsmiddelen: groente, fruit, volkorenbrood, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten.

Hoe kom je makkelijk aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels?

Bij alle eetmomenten is het mogelijk om vezelrijke producten te eten die bijdragen aan het behalen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Eet je genoeg groente en fruit, dan ben je al een heel eind op weg. En niet alleen voor de vezels, want zo krijg je ook nog eens veel vitaminen en mineralen binnen. Ook peulvruchten zoals bonen en kikkererwten bevatten veel vezels en zijn bovendien een goede vleesvervanger omdat ze eiwitrijk zijn. Dit geldt ook voor noten, die ook nog eens gezonde vetten bevatten.

Bij de keuze voor graanproducten komt meer kijken. Bij het malen van graankorrels verdwijnt namelijk een groot deel van de vezels. Daarom is het aan te raden producten te kiezen waarin de hele graankorrel, inclusief de vezelrijke zemel en kiem van de graankorrel, is gebruikt. Dat zijn de zogenaamde volkoren producten.



Brood mag alleen 'volkoren' worden genoemd als er 100% volkorenmeel is gebruikt.⁽³⁾ Met volkorenbrood zit je dus altijd goed. En let erop dat je je niet laat misleiden door andere termen. Zo klinkt meergranenbrood misschien gezond, maar het betekent alleen dat het brood is gemaakt van meerdere granen. Het zegt dus niets over het al dan niet gebruiken van de volledige graankorrel; bij meergranenbrood kan ook alleen het binnenste van de graankorrel zijn gebruikt, waar maar weinig vezels in zitten. Ook worden we nog wel eens op het verkeerde been gezet door de kleur; donker brood kan de indruk wekken 'vol vezels' te zitten, maar vaak is het witbrood waaraan een kleurstof is toegevoegd. Houd in gedachten dat volkorenbrood wel bruin is, maar niet heel donker van kleur. Volgens de Schijf van Vijf is brood met meer van 4,5 gram vezel per 100 gram een gezonde keuze.

Niet alleen van brood is een volkoren variant, ook van andere graanproducten zoals toast en beschuit. Daar is het soms wat lastiger om te zien of het écht volkoren is. Daar zijn namelijk geen regels meer voor.⁽³⁾ Het beste is daarom om op de verpakking naar het percentage volkorenmeel te kijken. Is dit hoger dan 50%, dan kan het als volkoren worden beschouwd. Ook voor andere graanproducten is het aan te raden de volkoren variant te kiezen. Denk aan zilervliesrijst, volkorenpasta en volkorencouscous.

Door deze tips op te volgen, is er voor elke maaltijd op de dag wel een vezelrijke en lekkere invulling te vinden.
Waar ga jij voor vandaag?

Bronnen

(1) Voedingscentrum - Vezels.
<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>

(2) Wat Eet Nederland - Energie en Macronutriënten.
[https://www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutriënten/inname/vezel#:~:text=of%20interactive%20chart.-,De%20inname%20van%20vezel%20is%20in%20Nederland%20gemiddeld%2020%20g,\(18%20g%2Fdag](https://www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutriënten/inname/vezel#:~:text=of%20interactive%20chart.-,De%20inname%20van%20vezel%20is%20in%20Nederland%20gemiddeld%2020%20g,(18%20g%2Fdag)

(3) MLDS - Hoe gezond is jouw buik?
<https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/nieuwe-regels-voor-volkoren-op-etiketten/#:~:text=Qua%20wetgeving%20verandert%20er%20voor,minste%2050%25%20volkorenmeel%20moest%20bevatten.>

