

## **Vezelrijke voeding voor een gezond darm microbioom**

Er zijn veel verschillende soorten vezels, grofweg in te delen in oplosbaar (fermenteerbaar) en onoplosbaar (niet-fermenteerbaar).

De fermenteerbare zijn de zogenaamde ‘fodmap’s’. Een fodmap-arm dieet is geschikt bij Prikkelbare Darm Syndroom en kan erg helpen om klachten van PDS te minderen en je kunt (samen met de diëtist!) uitzoeken welke voedingsmiddelen je niet zo goed kunt verdragen.

Vezels die fermenteerbaar zijn, worden in de dikke darm gefermenteerd ‘opgegeten’ door bacteriën en zijn dus afgebroken in de dikke darm. Ze hebben dus geen ‘bulkfunctie’ in de dikke darm (opnemen vocht) wat niet-fermenteerbare vezels wel hebben.

Daarnaast zorgen de bacteriën bij het fermenteren van vezels voor de productie van bepaalde stoffen die gunstig zijn voor ons lichaam.

Overigens zitten in de meeste voedingsmiddelen beide soorten vezels.

Bij obstipatie wordt extra vezel geadviseerd om toe te voegen: psylliumvezels; wel met veel water!

### **Vooraf oplosbare vezels:**

groente, fruit, appel, citrusfruit  
bonen, peulen, haver, gerst, guargom, psyllium,  
lijnzaad  
prei, ui, sojabonen  
linzen, bonen, bananen, pasta, afgekoelde aardappelen, oud brood, cornflakes

### **Vooraf onoplosbare vezels:**

granen, noten  
appel, bonen, wortel, koolsoorten, zemelen, tarwemeel, erwten  
tarwe, groente  
zetmeel, maltodextrine, sommige groentesoorten, haver

### **Fruit, groente en granen bevatten dus beide vezels**

**Pruimen** kunnen helpen bij een goede stoelgang, naast de niet-fermenteerbare vezels.

**Drink uiteraard voldoende, maar niet overmatig.**

### **Obstipatie:**

U kunt proberen obstipatie te voorkómen met de volgende adviezen:

- voldoende drinken (2 liter; hier zit thee, koffie, melk bij in)
- stevig ontbijt, met koffie (als u dat lust)
- combineren van een ontbijt met beweging
- vezelrijk eten; met name de niet oplosbare vezels helpen hierbij; let wel op voldoende drinken! Ook psylliumvezels extra werken vaak goed.
- tel de vezels eens: minimaal 25, liever 30 gram of meer
- wc-bezoek niet uitstellen
- op een juiste manier op het toilet zitten <https://www.mlds.nl/gezonde-buik/alles-over-poep/>

### **Goed micribioom:**

Het zou kunnen dat 'probiotica' gunstig werken voor de bacteriën in de darmen.

Vaak zitten daar melkzuurbacteriën (lactobacillen) en bifidobacteriën in.

Het zou de weerstand kunnen verhogen, maar daar moet nog veel onderzoek naar worden gedaan.

Zorg in ieder geval voor veel vezels.

Veel vezels eten kan trouwens wel de darmen wat prikkelen met gasvorming, opgeblazen gevoel.

### **Broodmaaltijden:**

Eet voldoende volkorenbrood.

Bruin zegt niet altijd iets over de vezels die er in zitten! De term 'volkoren' wel.

Pitten en zaden zijn uiteraard prima, net als muesli.

Neem eens aardappelsalade; afgekoelde koude aardappelen leveren een zeer gunstig vezel.

### **Warm eten:**

Aardappels, volkoren macaroni, zilvervliesrijst

Twee ons groente; gekookt is prima

Eet u eens iets 'makkelijks'? Daar zit vaak wat minder groente in, dus vul dit op een andere manier aan!

### **Tussendoortjes:**

Eet minimaal 2 stuks fruit op een dag (ook bij diabetes).

Alle soorten zijn goed, wissel wel af.

Vergeet u het fruit? Neem het mee naar uw werk, leg het zichtbaar neer, neem het als toetje, maak er eens iets leuks van (appel met kaneel -eventueel in magnetron), fruit bij het warme eten, fruit op brood.

Houdt u niet zo van fruit? Voeg het eens toe aan yoghurt of kwark. Koop diepvriesfruit en maak een smoothy.

Verder kunt u ook wat extra groente tussendoor eten, noten, muesli of notenreep.

**VOEDINGSVEZEL LIJST**

<b>VOEDINGSMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GRAM</b>	<b>VEZELS</b>
Brood, bruin	1 snee	35	2
Brood, volkoren	1 snee	35	3
Volkorenbeschuit	1 stuks	10	1
Broodje	1 stuks	50	3
Krentenbol	1 stuks	50	2
Ontbijtkoek, volkoren	1 plakje	20	1
Roggebrood, donker/licht	1 snee	50/25	3/2
Knackebrood, vezelrijk	1 stuks	10	2
Brinta	4 eetlepels	25	2
Muesli	3 eetlepels	25	2
Krenten/rozijnen	1 eetlepel	10	1
Gedr. Zuidvruchten (abrikozen, pruimen, tutti frutti), Geweekt	1 schaaltje	125	8
Bessen (gemiddeld)	1 schaaltje	100	7
Appel	1 stuks	120	3
Sinaasappel	1 stuks	120	2
Peer	1 stuks	120	2
Banaan	1 stuks	100	2
Vruchtensap met vrucht vlees	1 glas	100	1
Groente, gemiddeld gekookt	1 opschepl	50	1
Groente, rauw	1 schaaltje	50	1
Aardappel, gekookt	1 kleine	50	2
Rijst	1 opschepl	50	1
Macaroni e.d., volkoren	1 opschepl	50	2
Peulvruchten (bonen, kapucijners)	1 opschepl	50	6
Noten	1 eetlepel	20	2
Pindakaas	1 snee	15	1
<b>Speciale vezelrijke producten:</b>			
Stimulance multi fibre (nutricia)			
Nutrigran Muesli	?	10	2
Cruesli multifruit & fibre	5 eetlepels	40	4
Fibrex (ook glutenvrij)(van suikerbiet)	?	10	7

Vezels zijn uiteraard een gemiddelde, net als de porties.  
Tevens zijn de getallen afgerond.

Tel de vezels eens met de eetmeter van het voedingscentrum.