

Vezels: waarom zijn ze zo belangrijk?

Vezels zitten in plantaardige voeding en worden niet of nauwelijks verteerd in je dunne darm. Ze zijn onder andere belangrijk voor je darmen en hebben invloed op je bloedsuiker en cholesterol. Toch eten veel mensen er te weinig van.



Dit doen vezels in je lichaam

Goed voor je stoelgang

Vezels houden water vast en zorgen voor meer volume van je ontlasting. Dat helpt om regelmatig naar het toilet te kunnen.

Voeding voor je darmbacteriën

Sommige vezels worden afgebroken door je darmbacteriën. Daarbij ontstaan stoffen die belangrijk zijn voor je darmen.

Invloed op je bloedsuiker en cholesterol

Sommige vezels zorgen ervoor dat je bloedsuiker na het eten minder snel stijgt. Bètaglucanen uit haver en gerst helpen het LDL-cholesterol te verlagen.



Vezels en je gezondheid

Kleinere kans op ziekten

Mensen die veel vezels eten, hebben gemiddeld een kleinere kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Niet elke vezel doet hetzelfde

Er zijn veel verschillende soorten vezels. Sommige worden afgebroken door je darmbacteriën, andere houden vooral water vast. Daarom is het goed om te variëren.



Hoeveel heb je nodig?

Het verschilt per persoon

Hoeveel vezels je nodig hebt, hangt onder andere af van hoeveel energie je nodig hebt.

Een handige richtlijn

Het Voedingscentrum adviseert volwassen vrouwen om in ieder geval 24 gram vezels per dag te eten en mannen 30 gram. Heb je meer energie nodig? Dan heb je ook meer vezels nodig.



Zo krijg je meer vezels binnen

Varieer met vezelrijke producten

Kies voor volkorenproducten, havermout, peulvruchten, groente, fruit, aardappelen, noten en zaden.

Kijk naar je hele dag

Neem bijvoorbeeld havermout met fruit bij het ontbijt, volkorenbrood bij de lunch en voeg wat vaker peulvruchten toe aan je avondeten. Fruit of een handje noten tussendoor levert ook weer vezels.

**ZO PAK
JE HET AAN**

Eet je nu weinig vezels? Ga dan niet in één keer zo veel mogelijk eten. Voeg stap voor stap wat meer vezelrijke producten toe en drink voldoende. Zo geef je je darmen ook de tijd om eraan te wennen.