



## Het belang van voedingsvezels is nogmaals bevestigd

**Wie hoort van voedingsvezels, denkt ongetwijfeld aan een goede darmwerking. Maar voedingsvezels doen meer dan dat. De werking verschilt naargelang het type vezel.**

Sommige voedingsvezels vergroten de fecale bulk en versnellen de passage door het maagdarmkanaal. Andere worden gefermenteerd door darmbacteriën waarbij korte-ketenvezuren worden vrijgezet. Ze kunnen een positief effect hebben op de bloedcholesterol en de bloeddruk en zorgen voor meer verzadiging, een minder snelle stijging van de bloedglucose na een maaltijd en een verbeterde insulinegevoeligheid. Via deze verschillende fysiologische effecten dragen vezels vermoedelijk bij tot een lager risico op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker<sup>1</sup>.

Wetenschappelijk onderzoek moet daarom, naast de totale vezelinname, ook verschillende type voedingsvezels met elk hun specifiek gezondheidseffect in kaart brengen. Dat is ook wat de 'European Food Safety Authority' (EFSA) heeft gedaan. EFSA heeft enkel gezondheidsclaims toegestaan voor specifieke vezelstoffen (bv. bèta-glucanen, arabinoxylanen, pectines) en voor vezels uit specifieke voedingsmiddelen (bv. vezels uit haver, gerst, rogge, tarwezemelen) waarvan specifieke effecten zijn bewezen. Daarnaast speelt ook mee dat men vezels niet afzonderlijk eet, maar verpakt in voedingsmiddelen, die deel uitmaken van een totaal voedingspatroon. Meer onderzoek hiernaar blijft nodig.

De Hoge Gezondheidsraad van België raadt aan om dagelijks minstens 25 g voedingsvezels via de voeding in te nemen. Volgens de laatste voedselconsumptiepeiling neemt de Belg gemiddeld maar 18 g vezels per dag in. Dat kan beter, en bij voorkeur via een gevarieerde voeding door dagelijks bijvoorbeeld volkoren producten en meer groenten en fruit op het menu te zetten. Zo voorziet men tevens in een ruim aanbod van verschillende type vezels.

 Tips voor een vezelrijke voeding: [www.nice-info.be/voedingsstoffen/voedingsvezels](http://www.nice-info.be/voedingsstoffen/voedingsvezels)

1. Reynolds A, Mann J, Cummings J, et. al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*. 2019; 393 (10170): 434-445



## Zoete aardappel

De zoete aardappel of bataat wint aan populariteit. Ook Belgische aardappel- en groentetelers experimenteren met de cultivatie van deze knol. Anders dan de naam doet vermoeden zijn zoete en klassieke aardappelen afkomstig van verschillende plantenfamilies. Zoete aardappelen smaken iets zoeter, maar beide leveren ongeveer evenveel energie in de vorm van complexe koolhydraten en zijn een bron van vezels en kalium. Terwijl de aardappel een bron is van vitamine C, is de zoete aardappel rijk aan bèta-caroteen, een vitamine A-precursor<sup>1</sup>. Vandaar ook het typisch oranje vrucht-vlees. Beide passen in een gezond voedingspatroon. Kies de ene keer bijvoorbeeld voor een hippe gepofte aardappel en de andere keer voor een portie ovenfrietjes van zoete aardappel.

1. [www.internubel.be](http://www.internubel.be)

 [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)



## Acrylamide in de voeding blijft onder de aandacht

Toen Zweedse onderzoekers in 2002 in courant geconsumeerde voedingsmiddelen zoals chips, frieten en brood de potentieel kankerverwekkende stof acrylamide aantroffen, ontstond hierover grote bezorgdheid. De voorbije jaren werd veel onderzoek verricht naar de oorzaak van acrylamide in de voeding en naar methodes om de vorming ervan tegen te gaan.

Sinds april 2018 geldt een Europese verordening die producenten van voedingsmiddelen ertoe verplicht om maatregelen te nemen om het acrylamidegehalte in hun producten zo laag mogelijk te houden. Tien Europese consumentenorganisaties, waaronder Test-Aankoop, hebben meer dan 500 producten aan de vooropgestelde streefwaarden getoetst. Uit de resultaten blijkt dat de ondernomen acties effectief waren. In totaal werden in slechts 33 producten – in België in slechts 4 van de 80 onderzochte producten – te hoge acrylamidewaarden aangetroffen.

De consumentenorganisaties maken zich nog wel zorgen over het feit dat er nog hoge waarden werden gevonden in koekjes en wafeltjes, die ook vaak aan jonge kinderen worden gegeven. Er werd ook acrylamide gevonden in groentechips, een productgroep waarvoor nog geen normen zijn opgesteld.

Meer lezen over acrylamide:  
[www.nice-info.be/acrylamide](http://www.nice-info.be/acrylamide)



## Doe de test!

Mensen schatten hun eigen eetpatroon en gezondheidsrisico vaak verkeerd of te optimistisch in. Ze zijn dan niet geneigd om hun eet- en leefgewoonten aan te passen. Een eerste stap om tot gedragsverandering te komen is zich bewust worden van de eigen eet- en leefgewoonten. Een eenvoudige test kan daarbij helpen. Scoort men goed, des te beter. Zo niet, dan kunnen enkele algemene tips of aandachtspunten alvast helpen. Voor een meer individueel aangepast advies wordt doorverwezen naar een arts of erkende diëtist.

Via de NICE-website kan men snel en eenvoudig de BMI laten berekenen en de middelomtrek aftoetsen aan de algemeen geldende criteria. Met de calciumtest kan men nagaan of er voldoende calcium in de voeding zit. Topics waarop veel Belgen nog ondermaats scoren.

Het aantal testen wordt verder uitgebreid ter ondersteuning van gezondheidswerkers om cliënten/patiënten te helpen sensibiliseren voor een gezonde eet- en leefstijl.

BMI en middelomtrek: [www.nice-info.be/doe-de-test/bmi](http://www.nice-info.be/doe-de-test/bmi)

Calciumtest: [www.nice-info.be/doe-de-test/calcium](http://www.nice-info.be/doe-de-test/calcium)