

VEZELS IN DE VOEDING

Wat zijn vezels in de voeding

- ▶ Een diverse groep **koolhydraten** die niet verteerd worden in de dunne darm maar in de dikke darm zorgen voor een goede darmwerking.
- ▶ Enkel aanwezig in plantaardige producten.

Belang van vezels in de voeding

- ▶ Voedingsvezels zorgen voor een zachtere stoelgang en een vlottere en betere darmwerking.
- ▶ Specifieke voedingsvezels in fruit (pectine) en in haver (bèta-glucanen) kunnen helpen om 'slechte' LDL-cholesterol te verlagen.
- ▶ Voedingsvezels geven sneller een vol gevoel, waardoor je vaak minder en minder snel eet. Dat kan ook helpen om de bloedsuiker stabiel te houden.

Hoeveel vezels per dag?



De gemiddelde vezelinname in België is nog veel te laag met **16 g per dag**.

Bron: Voedingsaanbevelingen voor België 2016

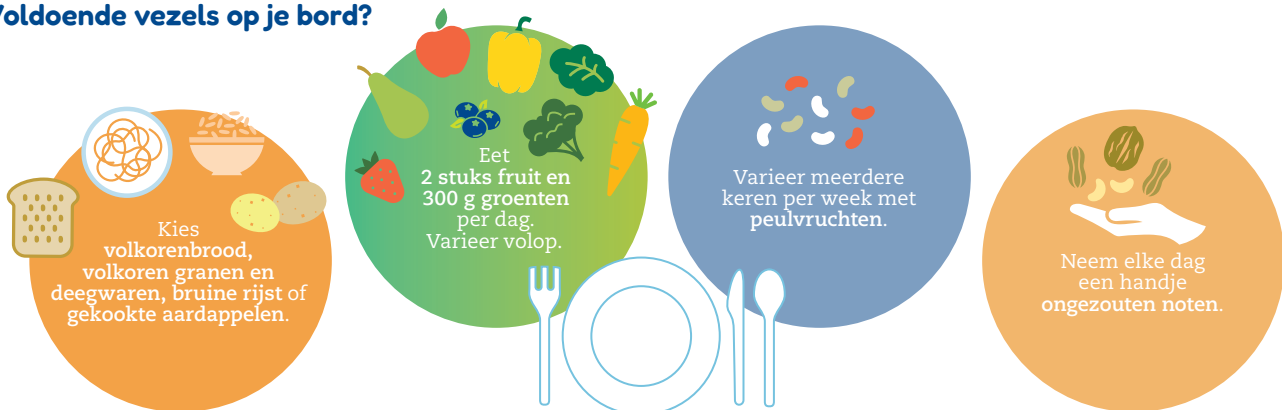
Belangrijke voedingsbronnen van vezels

Volkoren graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groenten, fruit, noten en zaden.

	gram vezels per portie
Volkorenbrood, sneetje – 30 g	2
Bruin brood, sneetje – 30 g	1,4
Wit brood, sneetje – 30 g	0,8
Havervlokken, kommetje – 40 g	3,9
Granola crunchy, kommetje – 50 g	3,5
Cornflakes, kommetje – 30 g	0,9
Aardappelen, gekookt – 200 g	2,8
Deegwaren volkoren, gekookt – 200 g	5,4
Deegwaren, gekookt – 200 g	2,6
Bruine rijst, gekookt – 200 g	3
Gepelde rijst, gekookt – 200 g	1
Peulvruchten, gekookt – 100 g	9,4
Groenten, gemiddeld – 200 g	5
Groentesap – 200 ml	1
Fruitmengeling – 125 g	2,9
Fruitsap – 200 ml	1
Notenmengeling, een handje – 25 g	1,9

Bron: www.internubel.be, april 2026

Voldoende vezels op je bord?



Check de voedingswaarde op het etiket

Bron van vezels	Rijk aan vezels
minstens 3 g vezels per 100 g of 1,5 g per 100 kcal	minstens 6 g vezels per 100 g of 3 g per 100 kcal

Bron: EU-verordening nr 1924/2006



Vezelsupplementen kunnen waar nodig helpen, maar ze vervangen geen volwaardige voeding. In voedingsmiddelen zitten naast vezels ook vitaminen, mineralen en andere nuttige stoffen. Als je supplementen wil nemen, overleg altijd met je arts.

Eet evenwichtig en gevarieerd volgens de voedingsdriehoek. Zo krijg je een gezonde mix van voedingsvezels binnen.

Beweeg en drink voldoende. Vezels nemen veel vocht op voor een optimale werking.

Laat je darmen wennen aan meer vezels. Voeg stap voor stap meer vezels toe aan je voedingspatroon.

Meer informatie: www.nice-info.be > Thema Voedingsstoffen > Voedingsvezels

NICE - Kenniscentrum voedingsinformatie • www.nice-info.be > materialen
NICE maakt deel uit van VLAM vzw



VEZELS IN DE VOEDING

Bijkomende duiding en aandachtspunten



Er zijn verschillende soorten voedingsvezels

- ▶ De term voedingsvezels omvat een zeer diverse groep koolhydraten met minstens drie monosacharide-eenheden en uiteenlopende chemische structuren en fysicochemische eigenschappen. Zij worden niet verteerd en dus niet opgenomen in de dunne darm.
- ▶ **Niet-fermenteerbare voedingsvezels** (bv. cellulose, hermicellulose, psyllium) worden niet afgebroken door de bacteriën in de dikke darm en verlaten het lichaam onveranderd.
- ▶ **Fermenteerbare voedingsvezels** (bv. pectines, bèta-glucanen, inuline, oligofructose, guar gom) worden in de dikke darm gefermenteerd door bacteriën (**darm-microbiota**). Daarbij ontstaan verschillende stoffen (metabolieten) die via de darmwand in het lichaam kunnen worden opgenomen, waaronder korteketen-vetzuren (acetaat, propionaat, butyraat). Deze stoffen verlagen de zuurtegraad in de darm, remmen de groei van bepaalde schadelijke bacteriën en stimuleren een gezonde darmmicrobiota, de stoelgang en de darmperistaltiek. Butyraat is bovendien een belangrijke voedingsstof en energiebron voor de cellen van de darmwand. Bij de fermentatie komt ook een kleine hoeveelheid energie vrij: gemiddeld zo'n 2 kcal per gram voedingsvezel.



Voldoende drinken is essentieel

- ▶ Voor een goede werking van voedingsvezels is het noodzakelijk om voldoende te drinken, bij voorkeur water. **Drink minimum 1 liter per dag.**
- ▶ Vezels nemen vocht op en helpen zo de stoelgang soepel te houden. Te weinig drinken in combinatie met veel vezels innemen kan net leiden tot constipatie.

Gasvorming bij vezelinname

- ▶ Wie plots meer vezels eet, kan in het begin last krijgen van een opgeblazen gevoel, winderigheid of buikpijn. Dat komt doordat darmbacteriën vezels fermenteren, waarbij gas vrijkomt. Meestal past de darmflora zich vanzelf aan en verdwijnen deze klachten na verloop van tijd.
- ▶ Bij sommige mensen, bijvoorbeeld bij personen met het prikkelbaredarmsyndroom, blijven de darmen gevoelig reageren. In dat geval is **aangepast advies** van arts en/of diëtist nodig.

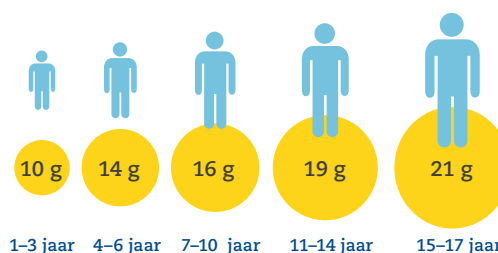
Wat betekent volkoren?

- ▶ Gehele graankorrels (zemel, endosperm of meellichaam en kiem) worden gemalen tot meel. Hoe meer van de graankorrel behouden blijft, hoe meer voedingsstoffen zoals vezels, eiwitten, vitaminen en mineralen aanwezig blijven.
- ▶ Volkorenbrood of -pasta bevatten dus meer van deze voedingsstoffen dan hun witte varianten, die gemaakt zijn van meer geraffineerde bloem. Bij bruin brood worden zemelen en kiemen deels uitgezeefd. Bij wit brood worden ze bijna volledig verwijderd.

Extra aandacht bij specifieke doelgroepen

Een vezelrijke voeding is meer verzadigend en brengt vaak minder energie aan. Voor jonge kinderen, ouderen en mensen met weinig eetlust kan dit een aandachtspunt zijn. Te veel vezels kunnen ertoe bijdragen dat ze minder eten en zo onvoldoende energie en essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen. Voor hen is het belangrijk om de vezelinname af te stemmen op hun individuele voedingsbehoefte.

Voor kinderen en jongeren bestaan er specifieke richtwaarden voor de inname van voedingsvezels per dag:



Hoe herken ik volkorenbrood?

- ▶ Volgens de wet moet volkorenbrood uit 100% volkorenmeel bestaan. Daarbij wordt de volledige graankorrel gebruikt. Staat er 'volkorenmeel' in de ingrediëntenlijst en geen bloem, dan gaat het om volkorenbrood. **Kies bij voorkeur brood met 100% volle granen, of minstens 50%.**
- ▶ Meergranenbrood betekent dat er verschillende graansoorten in het brood zitten maar dat zegt niets over het vezelgehalte. **Alleen volkoren meergranenbrood heeft een vergelijkbare voedingswaarde als gewoon volkorenbrood.**

Hoe bruiner, hoe meer vezels?

- ▶ Hoe hoger de uitmalingsgraad van het graan, hoe meer vezels behouden blijven en hoe donkerder het brood meestal is. Toch kan de kleur misleidend zijn.
- ▶ Brood kan ook donker zijn door de toevoeging van moutmeel. Dat zorgt voor een bruine kleur en een licht zoete smaak, maar levert niet noodzakelijk meer vezels. Omgekeerd bestaan er ook lichtere broden waaraan kleurloze vezels, zoals inuline, zijn toegevoegd. Brood met noten, zaden, pitten of fruit kan ook extra vezels aanbrengen, maar bevat doorgaans ook meer calorieën. **De kleur zegt dus weinig over de voedingswaarde. Het zijn de ingrediënten die bepalen hoeveel vezels een brood bevat.** Check het etiket of vraag extra uitleg aan de bakker of het winkelpersoneel.