Alrijne ziekenhuis

Diëtetiek

Vezelverrijkt voedingsadvies

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

U heeft het advies gekregen om het vezelgehalte in uw voeding te verhogen. U kunt deze folder onder meer gebruiken als naslagwerk bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen. Mensen die last hebben van een chronische darmontsteking, divertikels, diarree en/of obstipatie kunnen gebaat zijn bij een vezelverrijkte voeding. Deze folder geeft kort uitleg over wat deze aandoeningen precies inhouden en welke positieve invloed vezels hierop hebben.Tot slot bevat deze folder een vezeltabel. Deze tabel geeft een overzicht van de hoeveelheden vezels per voedingsmiddel.

Voedingsvezels

Een groot deel van onze voedingsmiddelen bevat van nature voedingsvezels. Dit zijn plantaardige bestanddelen, die in de maag en darm niet worden verteerd. De voedingsvezels bereiken onveranderd de dikke darm, waar ze uiteindelijk via de ontlasting het lichaam verlaten. Ze hebben de eigenschap vocht op te nemen, waardoor het volume van de ontlasting toeneemt. Daarnaast helpen de voedingsvezels de darmflora (gezonde darmbacteriën) in balans te houden. Ook kunnen voedingsvezels de ontlastingproductie verhogen. Een grotere hoeveelheid ontlasting bevordert de darmperistaltiek (een prikkel aan de darm om te bewegen).

Voor een goede darmwerking hebben vrouwen minimaal 25 gram en mannen minimaal 30 gram vezels per dag nodig. Bij een vezelverrijking is het advies om meer vezels (minimaal 30 tot 40 gram) per dag te gaan gebruiken dan u gewend bent. Eet minimaal 250 gram groenten per dag en minimaal 2 porties (of 200 gram) fruit per dag.

Voedingsvezels zijn te verdelen in twee soorten: de oplosbare en de niet-oplosbare vezels.

Oplosbare vezels
Deze zitten o.a. in groenten, fruit, peulvruchten en aardappelen. Deze vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht, waar onze darmbacteriën de vezels afbreken. Hierbij komen stoffen vrij, die als energiebron dienen voor de darmbacteriën en de darmcellen. Daarnaast komen er gassen vrij, die er voor zorgen dat de ontlasting luchtig en soepel blijft en die de darmwand prikkelen.

Niet-oplosbare vezels
Deze zitten o.a. in bruin of volkorenbrood, volkorencrackers, zemelen, volkoren- of meergranenpasta, zilvervliesrijst, noten en zaden. Deze vezels worden niet verteerd in de dikke darm en zijn onveranderd in de ontlasting terug te vinden. De vezels werken in de darm als een soort spons doordat ze veel vocht opnemen. De ontlasting wordt hierdoor zachter en kan sneller in de richting van de anus worden afgevoerd. Daarnaast zorgen de niet-oplosbare vezels voor een snellere verzadiging en vergroten ze het volume van de ontlasting.

Voor een goede darmwerking zijn vezels dus erg belangrijk. Van belang daarbij is dat er een evenwicht bestaat tussen beide soorten vezels. Het is daarom verstandig om gevarieerd te eten en daarbij zowel oplosbare als onoplosbare vezels te gebruiken.

Niet alleen de soort vezel is van belang, maar ook de vorm waarin het gegeten wordt:
- rauw heeft een beter effect dan gaar
- grof heeft een beter effect dan fijn

Het belang van vocht

Bij een normale, gezonde voeding moet dagelijks minimaal 1½ liter gedronken worden. Bij een vezelverrijkte voeding is extra vocht van groot belang, omdat de vezels vocht nodig hebben om op te kunnen zwellen. Wanneer de vezels niet voldoende vocht op kunnen nemen, gaan ze averechts werken en juist obstipatie veroorzaken. Bij een vezelverrijkte voeding wordt minimaal 2 liter vocht per dag aanbevolen zoals water, thee, mineraalwater, melkproducten, soep of bouillon. In een gemiddeld kopje zit ongeveer 150 ml. U moet dus ruim 13 van deze kopjes per dag leeg drinken om aan 2 liter vocht te komen! Gebruik niet meer dan 3 koppen koffie verdeeld over de dag, omdat dit darmkrampen kan veroorzaken. Beperk ook het gebruik van koolzuurhoudende dranken, aangezien deze een vol gevoel en/of gasvorming kunnen geven.

Wanneer is een vezel- en vochtverrijkte voeding nodig

Diarree

We spreken van diarree als u meerdere keren per dag waterdunne ontlasting heeft. Bij diarree zorgen de vezels ervoor dat het vocht geabsorbeerd en gebonden wordt in de darmen. De vezels leveren dus een positieve bijdrage aan het indikken van de ontlasting.

Obstipatie

U heeft last van obstipatie als u minder dan 3 keer per week ontlasting heeft en/of als de ontlasting erg hard is. Bij obstipatie zorgen de vezels ervoor dat er vocht in de ontlasting wordt opgenomen en vastgehouden, waardoor deze zachter en soepeler wordt en makkelijker het lichaam verlaat. Bij obstipatie helpt ook elke ochtend een groot glas warm water en een groot (of groter) ontbijt. Er gaat dan een seintje van de maag naar de dikke darm, om zo makkelijker en sneller ontlasting te maken. Pruimen bestaan onder andere uit sorbitol en kunnen verlichting geven bij obstipatie.

Divertikels

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand die onder andere kunnen ontstaan als gevolg van obstipatie en harde ontlasting. Hierdoor ontstaat er in de darm een hogere druk, waardoor de darmwand op den duur uitrekt op de plaatsen die van nature wat zwakker zijn. Als deze uitstulpingen gaan ontsteken heet dit diverticulitis. Door vezelrijk te eten en voldoende vocht te gebruiken kan obstipatie en harde ontlasting worden voorkomen. Hierdoor wordt de kans sterk verkleind op vorming van nieuwe divertikels en een eventuele ontsteking hiervan.

Chronische darmontsteking

De twee meest voorkomende chronische darmontstekingen zijn de ziekte van Crohn en Colitis ulcerosa. Bij deze twee ziektes is een deel van de darm ontstoken.
Bij de *ziekte van Crohn* kan de ontsteking optreden in het gehele spijsverteringskanaal (mond tot anus). Er ontstaan kleine zweertjes in de darmwand die soms dieper worden of zich uitbreiden naar een andere plaats. Als de zweertjes overgaan, blijft er littekenweefsel over in de darm. Dit maakt de darmwand dikker en kan de doorgang vernauwen.
Colitis ulcerosa beperkt zich tot de dikke darm. De ontstoken plekken kunnen samenvloeien, waardoor er geen gezond stukje darm meer tussen zit. De zweren die bij colitis ulcerosa ontstaan, blijven tot het oppervlak en groeien niet dieper door de darmwand. Bij chronische darmontsteking komt vooral diarree voor.

Winderigheid

Als u niet gewend bent aan een ruime consumptie van vezels, kunt u in het begin last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Deze klachten verdwijnen echter weer in de loop van de tijd. Ook kunnen bepaalde voedingsmiddelen extra winderigheid veroorzaken. Welke producten dit zijn, verschilt van persoon tot persoon en hangt ook af van de hoeveelheid die ervan wordt gegeten. Voedingsmiddelen die voor extra gasvorming kunnen zorgen zijn:

- gekookte en afgekoelde aardappelen (slaatje)
- onrijpe bananen
- uien
- meloen
- vruchtensap
- komkommer
- koolzuurhoudende dranken
- paprika
- koolsoorten
- peulvruchten
- prei
- producten die veel suiker of sorbitol (een zoetstof) bevatten

Ook uw manier van eten kan extra klachten veroorzaken. Let bijvoorbeeld op bij:

- het tijdens het eten veel lucht mee naar binnen happen;
- het kauwen van kauwgom;
- drinken met een rietje;
- het eten wegspoelen met iets te drinken;
- praten tijdens de maaltijd.

Extra aandachtspunten

- Een regelmatig voedingspatroon is belangrijk. Probeer dagelijks 3 hoofdmaaltijden en 3 gezonde tussendoortjes te gebruiken, waaronder een stevig ontbijt aan het begin van de dag. Zo kunt u in ieder eetmoment wat extra vezels verwerken en zo uw darmen stimuleren tot een betere darmwerking.
- Ga bij obstipatie meteen naar het toilet als u aandrang voelt. Anders bestaat de kans dat de ontlasting nog meer indroogt en harder wordt. Vermijd hard persen, hierdoor werkt u het ontstaan van aambeien in de hand. Neem er de tijd voor.
- Plaats uw voeten wat hoger wanneer u op het toilet zit. De zwaartekracht werkt dan mee, omdat de darm verticaal staat.
- Probeer bij chronische diarree niet bij elke aandrang naar de wc te lopen. Op deze manier traint u uw darmen weer tot een normale stoelgang.
- Probeer meer aan lichaamsbeweging te doen. Een half uur stevig wandelen per dag is al voldoende. Zwemmen, fietsen, tennissen of andere sporten zijn natuurlijk ook prima. Bewegen heeft een positief effect op uw algehele conditie, zowel lichamelijk als psychisch. Bovendien bevordert het een betere darmwerking doordat de darm van buitenaf gestimuleerd wordt.

- Als uw specialist extra oplosbare vezels voorschrijft, meestal plantaardige psylliumvezels, neem ze dan in met een groot glas water. De darm zal hier eerst aan moeten wennen wat vaak een tijdelijke toename van buikklachten geeft, een opgeblazen gevoel of een verandering van het ontlastingspatroon.
- Wanneer gedurende 4 weken op een vast tijdstip de vezels worden ingenomen, ontstaat er vaak een sterke verbetering van het ontlastingspatroon en een vermindering van het ongemakkelijke gevoel in de buik.
- Zoals eerder vermeld is het belang van vocht van groot belang bij het vezelverrijkte dieet. Vezels hebben minimaal 2 liter vocht nodig om op te zwellen en bevorderen hierdoor de darmwerking. Gebruikt u te weinig vocht bij een hogere vezelinname, dan is de kans op obstipatie erg groot.

Vezeltabel

De vezeltabel vindt u op de volgende pagina's.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij de volgende instanties:

- Stichting Voedingscentrum, voor het bestellen van de Eettabel (tabel met o.a. vezelgehaltes)
  www.voedingscentrum.nl
- Maag Lever Darm Stichting
  www.mlds.nl, tel.: 033 752 35 00

Vezeltabel

Brood en graanproducten

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Beschuit	1 stuk	10	0
Beschuit volkoren	1 stuk	10	1
Brinta®	7 eetlepels	35	3,5
Bruinbrood	1 snee	35	2
Bruinbrood	1 bolletje	50	2,5
Cornflakes	7 eetlepels	4	1
Croissant	1 stuk	40	1
Havermout	5 eetlepels	35	2,5
Knäckebröd	1 stuk	10	0,5
Knäckebröd vezelrijk	1 stuk	10	2,5
Knäckebröd volkoren	1 stuk	10	1,5
Krentenbrood	1 snee	35	1
Krentenbrood	1 bolletje	50	2
Muesli zonder suiker	4 eetlepels	40	3,4
Muesli met suiker/cruesli	4 eetlepels	40	3,5
Ontbijtkoek	1 plak	25	1
Ontbijtkoek volkoren	1 plak	25	1
Ontbijtkoek, minder suiker	1 plak	25	4
Pannenkoek	1 stuk	100	1
Pannenkoek volkoren	1 stuk	100	3,5
Rijstwafel	1 stuk	5	0
Roggebrood licht	1 snee	25	2
Roggebrood donker	1 snee	45	4
Tarwekiemen	1 eetlepel	6	1
Volkorenbrood	1 snee	35	2,5
Volkorenbrood	1 bolletje	50	3,5
Witbrood	1 snee	35	1
Witbrood	1 bolletje	50	1
Zemelen	1 eetlepel	5	2,5

Foldernummer 08.39, 10_25

Broodbeleg

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Chocolade hagelslag/vlokken	voor op 1 snee puur	15	1
Chocolade hagelslag/vlokken	voor op 1 snee melk	15	0,5
Chocoladepasta	voor op 1 snee	15	0
Kokosbrood	voor op 1 snee	20	1
Pindakaas	voor op 1 snee	15	1

Soep

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Soep gebonden vlees/groente	1 kop	250	1,5
Soep heldere vlees/groente	1 kop	250	1
Soep op peulvruchtenbasis	1 kop	250	8,5
Tomatensoep	1 kop	250	2

Groente

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Champignons gebakken	1 groentelepel	50	1
Erwten groen gekookt	1 groentelepel	60	3
Groente gekookt	1 groentelepel	50	1
Groente rauw/geroerbakt	1 groentelepel	50	1
Maïs gekookt	1 kolf	80	2
Paprika gekookt	1 groentelepel	50	1
Paprika rauw	1 stuks	80	1,5
Sperziebonen gekookt	1 groentelepel	40	1
Tomaat rauw/ gekookt	1 groentelepel	70	1
Wortelen gekookt	1 groentelepel	55	1,5
Wortelen rauw	1 schaaltje	70	2

Peulvruchten (gekookt)

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Bonen witte/ bruine	1 opscheplepel	60	5
Kapucijners	1 opscheplepel	55	5
Linzen	1 opscheplepel	70	3,5

Aardappelen en vervanging (gekookt)

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Aardappelen	1 opscheplepel/stuk	70/50	1
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	0,5
Gierst gekookt	1 opscheplepel	50	0,5
Macaroni/spaghetti	1 opscheplepel	50	0,5
Macaroni/spaghetti volkoren	1 opscheplepel	50	2
Patat	1 opscheplepel	50	1,5
Rijst	1 opscheplepel	55	0,5
Zilvervliesrijst	1 opscheplepel	60	1,5
Couscous	1 opscheplepel	30	0,5
Bulgur	1 opscheplepel	50	2,5

Fruit (vers)

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Aardbeien	1 schaaltje	100	1
Abrikozen	1 stuks	20	0
Appel met schil	1 stuks	120	2,5
Appel zonder schil	1 stuks	120	2
Banaan	1 stuks	130	2.5
Bessen (rode)	1 schaaltje	100	3,5
Bessen (blauwe)	1 schaaltje	100	2,5
Bramen	1 schaaltje	125	4
Druiven	1 trosje	125	2,5
Frambozen	1 schaaltje	100	2,5
Grapefruit	1 halve	70	1
Kersen	1 schaaltje	200	2
Kiwi	1 stuks	75	1,5
Mandarijn	1 stuks	55	0,5
Meloen	1 schijf	120	0,5
Peer	1 stuks	130	3
Perzik	1 stuks	110	2
Pruim	1 stuks	40	1
Sinaasappel	1 stuks	120	2,5
Granaatappel	1 stuks	150	5
Mango	1 halve	175	3

Gedroogd fruit

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Abrikozen	1 stuks	9	1,5
Appeltjes	1 stuks	3	0,5
Dadels, gedroogd	1 stuks	5	0,5
Krenten	1 eetlepel	10	1
Pruimen	1 stuks	8	0,5
Rozijnen	1 eetlepel	10	0,5
Tutti frutti	1 schaaltje	80	2,5
Vijgen	1 stuks	20	2

Geconserveerd fruit

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Appelmoes	1 schaaltje	150	3
Vruchten op siroop/ sap	1 schaaltje	125	2

Dranken

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Bessensap	1 glas	150	1
Chocolademelk, mager	1 glas	150	1
Chocolademelk, halfvol	1 glas	150	1
Chocolademelk, vol	1 glas	150	1
Sinaasappelsap met vruchtvlees	1 glas	150	0,5
Sinaasappelsap zonder vruchtenvlees	1 glas	150	0
Tomatensap	1 glas	150	1,5
Vruchtensap	1 glas	150	0,5

Zoete versnaperingen

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Amandelbroodje	1 stuks	60	1
Volkoren biscuitje	1 stuks	10	0,5
Bounty®	1 stuks	50	1
Chocolade met noten	1 stuks	30	2
Evergreen®	1 stuks	15	1
Evergreen Crunchy®	1 stuks	15	1,5
Gevulde koek	1 stuks	60	1
Haverkoek	1 stuks	45	1,5
Koffiebroodje	1 stuks	65	2
Kokosmakroon	1 stuks	50	3
Mueslireep	1 stuks	25	1,5
Sultana®	1 stuks	13	0,5

Zoutjes en nootjes

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
Amandelen	1 eetlepel/10 stuks	20	1,5
Borrelnootjes	1 handje	25	1
Chips	1 handje	10	0,5
Noten, gemengd	1 handje	25	1,5
Pijnboompitten	1 eetlepel	15	1
Pinda's	1 eetlepel	20	1,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1

Vezelverrijkte producten

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (g)	Vezel (g)
All Bran®	1 eetlepel	5	1
Lijnzaad	1 eetlepel	5	1,5
Tarwekiemen	1 eetlepel	6	1
Zemelen	1 eetlepel	5	2,5

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Foldernummer 08.39, 10_25