

VEZELS: ONVERTEERBAAR MAAR VAN ONSCHATBARE WAARDE

Een vezelrijke voeding heeft allerlei positieve gezondheidseffecten. De meeste bewijzen zijn er voor een betere darmwerking en een lager risico op coronaire hart- en vaatziekten. Op basis hiervan geldt voor volwassenen 30 tot 40 gram vezels per dag als richtlijn.

Diëtist N. Wierdsma van het VU medisch centrum legt uit waarom de richtlijn van 30 tot 40 gram vezels per dag vaak niet wordt gehaald en wat daaraan te doen is.

Met de term ‘voedingsvezel’ wordt verwezen naar een groep heel verschillende stoffen, van pectine tot psyllium en van inuline tot cellulose en gom. Chemisch gezien gaat het om koolhydraten of verbindingen die analoog zijn aan koolhydraten, lignine of aan lignine verwante stoffen. Al die verschillende stoffen hebben één ding gemeen: het zijn stoffen van plantaardige oorsprong die bestand zijn tegen de spijsverteringsenzymen van de mens. Ze worden niet opgenomen in de dunne darm en komen dus intact aan in de dikke darm.

GEZONDHEIDSEFFECTEN

Vezels mogen dan onverteerbaar zijn, toch zijn er volop redenen om veel vezels te eten. In de eerste plaats zijn vezels belangrijk voor een goede darmwerking. Diëtist Nicolette Wierdsma heeft bij het VU medisch centrum veel te maken met patiënten met maag-, darm- en leverziekten. Voor deze groep is het belang van vezels groot, maar dat geldt evengoed voor gezonde mensen. Wierdsma: “Hoe vezelrijker iemand eet, hoe kleiner de kans op obstipatie. Dat komt doordat vezels bijvoorbeeld het volume van de feces kunnen vergroten. En hoe meer feces, hoe sneller de passage door de darm. Maar ook de darmflora wordt er gezonder door, omdat vezels een voedingsbodem zijn voor goede darmbacteriën.”

Dit is niet het enige. Een vezelrijk voedingspatroon blijkt ook te beschermen tegen coronaire hartziekten. Het risico hierop neemt af naarmate de consumptie van vezels toeneemt. Het lijkt erop dat vooral vezels uit granen en fruit hierbij een rol spelen. Ook zijn er sterke aanwijzingen dat volkoren graanproducten beschermend werken tegen het ontstaan van diabetes



“Voor een goede darmwerking is een flink ontbijt essentieel”, zegt Nicolette Wierdsma.

mellitus type 2. Bepaalde typen vezel, zoals pectine, inuline, psyllium en havervezels, verminderen de glucoseconcentratie in het bloed na de maaltijd. Daarbij lijken havervezels en psyllium bovendien de gevoeligheid voor insuline te verbeteren.

Belangrijk is ook de verzadigende werking van voedingsvezels. Voedingsvezels vullen de maag zonder veel calorieën te leveren. Een vezelrijke voeding is daarom van belang om overgewicht te voorkomen. “Maar”, aldus Wierdsma, “het is niet duidelijk hoeveel voedingsvezels daarvoor gegeten moeten worden.” Tot slot is het mogelijk dat voedingsvezel beschermt tegen dikkedarmkanker. Mensen met een zeer lage vezelinname lijken hier een verhoogd risico op te hebben. Onvoldoende bewezen is nog of veel vezels eten leidt tot een lager risico op dikkedarmkanker.

VERHOOGDE RICHTLIJN

In 2006 heeft de Gezondheidsraad de richtlijn voor de vezelconsumptie verhoogd van 3 naar 3,4 gram per megajoule. Dat komt neer op 14 gram per 1000 kilocalorieën. Voor een volwassen vrouw betekent dat circa 30 gram voedingsvezel per dag, voor een volwassen

Soorten voedingsvezels

De voedingsvezels worden onderscheiden in oplosbare of fermenteerbare voedingsvezels en onoplosbare, niet-fermenteerbare voedingsvezels. De eerste komen vooral voor in groente en fruit, de tweede zijn de zichtbare, grove vezels zoals die voorkomen in granen.

Oplosbare voedingsvezels nemen water op en binden ook galzuren, glucose, cholesterol en vetzuren aan zich. Ze worden in de dikke darm afgebroken (gefermenteerd) door bacteriën. Daarbij komen stoffen vrij die de massa in de darm soepel houden en daarmee de darmassage bevorderen. Belangrijk is ook dat deze vezels dienen als voedsel voor de darmflora. Daarmee leveren ze een bijdrage aan een goede afweer, want deze bacteriën zorgen ervoor dat ziekteverwekkers geen kans krijgen. Vezels die als voedsel dienen voor deze bacteriën, worden wel prebiotica genoemd. De meest bekende zijn inuline en fructo-oligosacchariden.

Onoplosbare, niet-fermenteerbare voedingsvezels werken als een soort spons in de dikke darm. Ze zijn – meer dan de oplosbare voedingsvezels – in staat water te binden. Dat betekent dat de dikke darm flink wordt gevuld en wordt geprikkeld om in beweging te blijven.

man 40 gram. Daarbij gaat het om vezels zoals die van nature voorkomen in voedingsmiddelen.

Deze richtlijn wordt in de praktijk vaak niet gehaald. Nicolette Wierdsma: “Zo’n 90 procent van de Nederlandse bevolking haalt niet de hoeveelheid voedingsvezel die in de richtlijn is verwoord. Slechts 10 procent van de mannen en 5 procent van de vrouwen komt daar aan. Gemiddeld krijgen mensen niet meer dan zo’n 20 gram vezels per dag binnen. In combinatie met een gebrek aan beweging en overgewicht, verklaart dit het toenemend aantal mensen dat darmproblemen heeft.”



Psylliumvezel wordt gewonnen uit de zaden van de Plantago psyllium, en is ook bekend als 'vlozaad'.



Psylliumzaden

Als een van de oorzaken voor het achterblijven van de vezelconsumptie ziet de diëtist een onregelmatig eetpatroon: “Jongeren slaan bijvoorbeeld vaak het ontbijt over. Later op de dag grijpen ze dan naar vezelarm gemaksvoedsel, zoals een croissantje of een koek.” Ook eten mensen vaak veel minder brood en groente en fruit dan wordt aanbevolen. Om de richtlijn te halen is het nodig bij de maaltijden flinke hoeveelheden groente, fruit en volkoren graanproducten te nuttigen en ook tussendoor producten te eten die vezels bevatten. Wierdsma: “Veel mensen kennen de aanbeveling van 200 gram groente en twee stuks fruit per dag, maar daar blijft het veelal bij. Voor ouderen en zieken, die vaak weinig eten, is het extra moeilijk om de juiste hoeveelheid vezels binnen te krijgen. De patiënten die ik zie, eten vaak niet meer dan twee of drie boterhammen per dag.”

VOLKORENBROOD, GROENTE EN FRUIT

Om voldoende vezels binnen te krijgen adviseert Wierdsma om zoveel mogelijk volkoren producten te nuttigen en voldoende groente en fruit te eten. “Daarbij moeten mensen zich realiseren dat je beide soorten vezel (oplosbare en onoplosbare) nodig hebt”, vindt de diëtist. “Een extra stuk fruit betekent dus niet dat je een volkoren boterham minder kunt eten.” Voor een goede darmwerking benadrukt zij het belang van een goed ontbijt. “Een volumineus ontbijt stimuleert de maag-darmreflex. De darm wordt als het ware wakker gemaakt na een nacht rust.” Daarnaast zijn veel drinken (circa 2 liter per dag) en voldoende bewegen essentieel.

Lukt het met eten niet om voldoende voedingsvezels binnen te krijgen, dan kan het eten worden aangevuld met een bepaald type voedingsvezel. Een voorbeeld hiervan is psylliumvezel, dat behoort tot de onoplosbare vezels. Het wordt gewonnen uit de zaden van de plant *Plantago psyllium* of *Plantago ovata*, ook bekend als ‘vlozaad’. De plant is afkomstig uit Iran en India. Nicolette Wierdsma is enthousiast over deze vezel: “Psylliumvezels kunnen 25 keer hun eigen gewicht aan water opnemen. Het grote voordeel hiervan is dat de ontlasting soepel blijft en meer volume krijgt – als er tenminste voldoende bij gedronken wordt. Dit stimuleert de darmen zich regelmatig samen te trekken. Zo stuwen ze de ontlasting op een natuurlijke manier voort.”

Karin Lassche

LITERATUUR

- Gezondheidsraad. *Richtlijn voor de vezelconsumptie*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatienr. 2006/03.
- Gezondheidsraad. *Richtlijnen goede voeding 2006*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatienr. 2006/21.
- Gezondheidsraad. *Richtlijnen goede voeding 2006 – achtergrond-document*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatienr. A06/08.