3 MINUTEN INFO

Vezels

WIST JE DAT EEN VOLWASSEN NEDERLANDER GEMIDDELD ZO'N 18 TOT 23 GRAM VOEDINGSVEZELS PER DAG EET? DAT IS EIGENLIJK NIET VOLDOENDE. HET VOEDINGSCENTRUM BEVEELT DERTIG TOT VEERTIG GRAM VEZELS PER DAG AAN. WAAROM MOETEN WE MEER VEZELS ETEN? EN HOE KRIJGEN WE DEZE BINNEN?

Wat zijn voedingsvezels?

Een volkoren boterham of een plakje roggebrood zitten boordevol voedingsvezels. Maar wat zijn dit nou eigenlijk precies? Voedingsvezels zijn koolhydraten die niet in onze dunne darm worden verteerd. We onderscheiden twee verschillende soorten voedingsvezels: fermenteerbare vezels en niet-fermenteerbare vezels. Deze hebben in ons lichaam een verschillende functie. Fermenteerbare vezels, die door bacteriën in onze darmen worden bewerkt, houden de massa in onze darmen soepel.

Voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking en een soepele stoelgang.

Zo bevorderen zij de stoelgang. De stoffen die tijdens de fermentatie vrijkomen, houden de massa niet alleen soepel maar dienen ook als voedsel voor de ‘goede’ bacteriën in onze darmen. Deze bacteriën zorgen ervoor dat ziekteverwekkers geen kans krijgen en leveren zodoende een bijdrage aan een goede afweer.

Niet-fermenteerbare vezels hebben een andere functie. Ook zij dragen bij aan een vlotte stoelgang, doordat ze de beweeglijkheid van de darm bevorderen. Niet-fermenteerbare vezels vergroten daarnaast het volume van de darminhoud en zorgen voor een voller gevoel. Bovendien binden ze bepaalde stoffen uit onze voeding aan zich, zoals cholesterol.

Wat doen vezels voor mij?

Voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking en een soepele stoelgang. Bovendien hangt het eten van vezels samen met een lager risico op hartziekten,

beroerte, darmkanker, borstkanker en diabetes type 2. Ook zorgt een vezelrijke voeding snel voor een verzadigd gevoel. Een plezierige bijkomstigheid, wanneer je op je gewicht wilt letten.

Waar zitten vezels in?

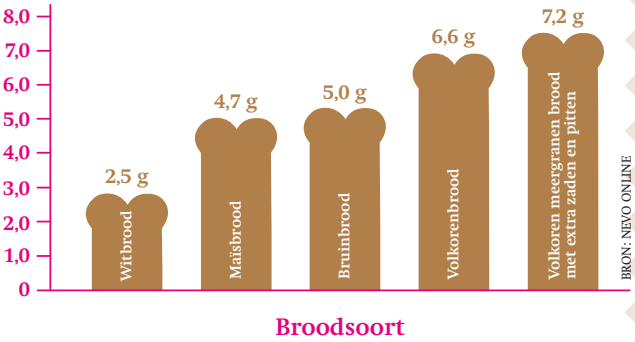
Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels, zijn volkoren producten, peulvruchten, ongeschild fruit en groenten. Al deze voedingsmiddelen bevatten een mix van fermenteerbare en niet-fermenteerbare vezels. Deze zorgen dus voor uiteenlopende effecten in ons lichaam en dragen samen bij aan een goede gezondheid.

Welke producten van de ambachtelijke bakker bevatten vezels?

Graankorrels van tarwe, rogge, haver, gerst of spelt bevatten allemaal beide types voedingsvezel. Daarom is brood een van de belangrijkste leveranciers van vezels aan ons lichaam. Bruinbrood bevat meer voedingsvezels dan witbrood. Volkorenbrood bevat de meeste voedingsvezels. De hoeveelheid voedingsvezels in het brood hangt af van het soort meel dat is gebruikt. Brood gemaakt van bloem bevat minder voedingsvezels dan brood gemaakt van (volkoren)meel.

Graankorrels van tarwe, rogge, haver, gerst of spelt bevatten allemaal goede voedingsvezels.

Gemiddeld voedingsvezelgehalte per 100 gram brood:



De bovenstaande tabel zijn gemiddelde voedingsvezelsgehaltes per 100 gram brood. Voor specifieke vragen over gehaltes van (andere) broodsoorten, verwijzen wij u door naar uw bakker.

Ook de toevoeging van gedroogd fruit, zaden, pitten en noten heeft invloed op het voedingsvezelgehalte. Mueslibrood of krentenbrood bijvoorbeeld leveren door hun rozijnen en noten extra vezels. Ook roggebrood, stokbrood, beschuit, crackers, eierkoeken en ontbijtkoek bevatten vezels.

Waarom zijn vezels gezond en broodnodig?

Wie iedere dag voldoende vezels binnen krijgt, zorgt voor een gezonde spijsvertering, een verzadigd gevoel en op de langere termijn voor een lager risico op bepaalde chronische ziekten.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker