



# **De aanbevolen dagelijkse inname van vezels en vezelrijk voedsel om u te helpen dit te bereiken**

Last Updated : 26 October 2023

Vezels spelen een essentiële rol in het behoud van onze algehele gezondheid en ons welzijn. Toch eten de meesten van ons niet de aanbevolen hoeveelheid. Welke vezelrijke voedingsmiddelen kunnen we aan ons dieet toevoegen om dichterbij onze dagelijkse vezeldoelstelling te komen? En zijn vezelsupplementen nuttig om ons te helpen onze vezelinname te verhogen? Dit artikel gaat in op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels en de verschillende vezelrijke voedingsmiddelen die ons kunnen helpen deze hoeveelheid te bereiken.

## **Wat is de aanbevolen dagelijkse vezelinname?**

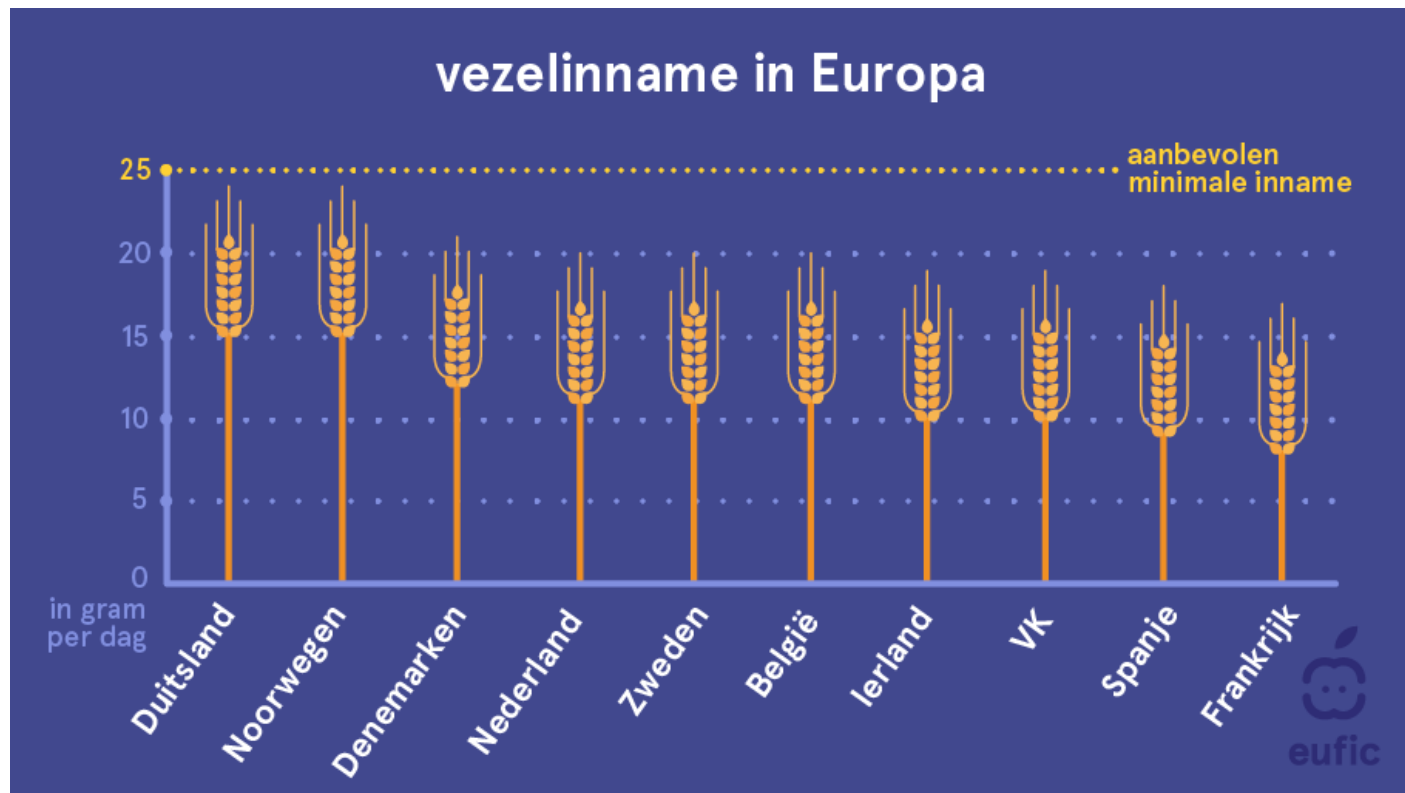
De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) heeft een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels vastgesteld. Op basis van de beschikbare gegevens over de darmfunctie en voor de preventie van niet-overdraagbare ziekten zoals diabetes type 2, darmkanker, hart- en vaatziekten en overgewicht en obesitas, bevelen zij voor volwassenen een dagelijkse inname van (ten minste) 25 g voedingsvezels aan. Bij kinderen vanaf één jaar varieert de aanbevolen hoeveelheid afhankelijk van de energiebehoefte van de verschillende leeftijdsgroepen (ongeveer 2 g voedingsvezels per 240 kcal).<sup>[1](#)</sup>

De meeste Europese voedingsrichtlijnen bevelen een dagelijkse inname van voedingsvezels aan van 25-35 g voor volwassenen (30-35 g vezels per dag voor mannen en 25-32 g per dag voor vrouwen).<sup>[2](#)</sup>

## **Hoeveel vezels eten we in Europa?**

De dagelijkse inname van voedingsvezels verschilt aanzienlijk van het ene Europese land naar het andere en van de ene bevolkingsgroep naar de andere. De meeste (volwassen) Europese inwoners halen

echter de aanbevolen 25 g per dag niet. De gemiddelde inname voor volwassen mannen in Europa varieert van 18-24 g per dag en voor vrouwen 16-20 g per dag, met weinig variatie van het ene Europese land tot het andere.<sup>2</sup>



## Wat zijn voorbeelden van vezelrijk voedsel?

Voedingsvezels zitten in fruit, groenten, wortels en knollen, peulvruchten, noten en zaden en granen. Voedingsvezels worden vaak op basis van hun oplosbaarheid ingedeeld in oplosbaar en onoplosbaar. Oplosbare vezels lossen op in water en vormen een gelachtige substantie, die helpt bij de spijsvertering en het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Onoplosbare vezels voegen volume toe aan de ontlasting en helpen constipatie te voorkomen. Beide soorten vezels komen in verschillende verhoudingen voor in vezelbevattende voedingsmiddelen. Goede bronnen van oplosbare vezels zijn haver, gerst, fruit, groenten en peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten), terwijl volkorengranen en volkorenbrood rijke bronnen van onoplosbare vezels zijn.

Het is belangrijk om je vezels uit verschillende bronnen te halen, omdat verschillende vezelrijke voedingsmiddelen verschillende vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen bevatten. Bovendien bevordert een mix van oplosbare en onoplosbare vezels een goede spijsvertering.

Hieronder laten we je een paar voorbeelden zien van hoeveel vezels je uit 100 gram verschillende voedingsmiddelen kunt halen.<sup>3</sup> In de EU zijn volkoren granen, peulvruchten, fruit, groenten en aardappelen de belangrijkste bronnen van voedingsvezels.<sup>4</sup>

Voedingsvezels, per 100 g

### Fruit

Braambessen

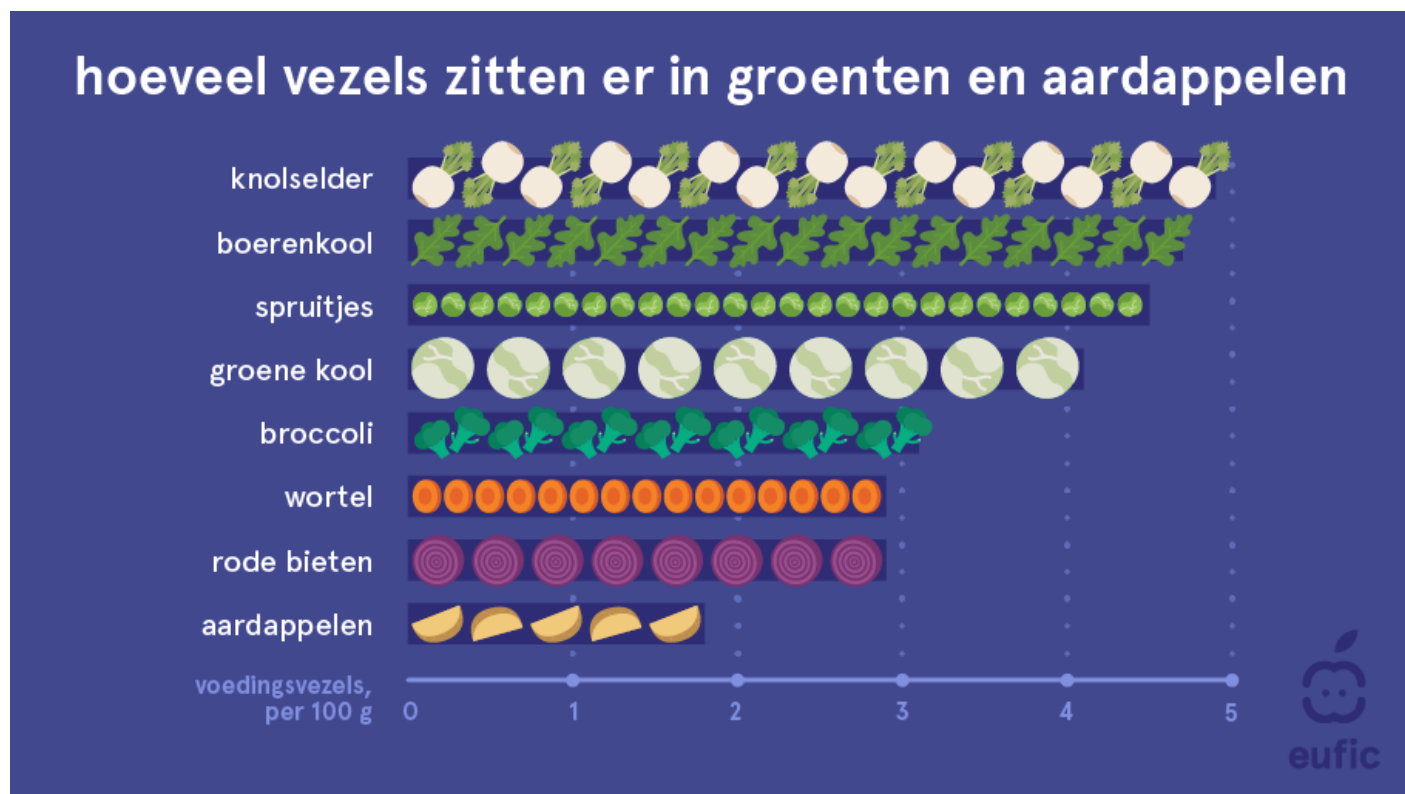
3,1

|   |      |
|---|------|
| Avocado                                 | 3,1  |
| Frambozen                               | 2,5  |
| Bosbessen                               | 2,4  |
| Peren                                   | 2,2  |
| Appel                                   | 2    |
| Perziken                                | 2    |
| Banaan                                  | 1,9  |
| Abrikoos                                | 1,7  |
| <b>Groenten en aardappelen</b>          |      |
| Knolselder                              | 4,9  |
| Boerenkool                              | 4,7  |
| Spruitjes                               | 4,5  |
| Groene kool                             | 4,1  |
| Broccoli                                | 3,1  |
| Wortel                                  | 2,9  |
| Rode bieten                             | 2,9  |
| Aardappelen                             | 1,8  |
| <b>Peulvruchten*</b>                    |      |
| * gekookt                               | 9,8  |
| Witte bonen                             | 9,9  |
| Kidney bonen                            | 9,8  |
| Kikkererwten                            | 8,8  |
| Erwtjes                                 | 8,2  |
| Zwarte bonen                            | 8    |
| Bruine linzen                           | 5,8  |
| Rode linzen                             | 4,8  |
| <b>Granen</b>                           |      |
| Roggebrood                              | 8,2  |
| Havermout                               | 7,3  |
| Quinoa (ongekookt)                      | 7    |
| Volkoren pasta (ongekookt)              | 6,9  |
| Volkorenbrood                           | 6,7  |
| Bruine rijst (ongekookt)                | 3    |
| Witte (geraffineerde) pasta (ongekookt) | 3    |
| Wit brood                               | 2,5  |
| <b>Noten en zaden</b>                   |      |
| Lijnzaad                                | 34,8 |
| Chiazaden                               | 34,4 |
| Amandelen                               | 10,2 |
| Pecannoten                              | 9,6  |
| Pistachenoten                           | 9,5  |

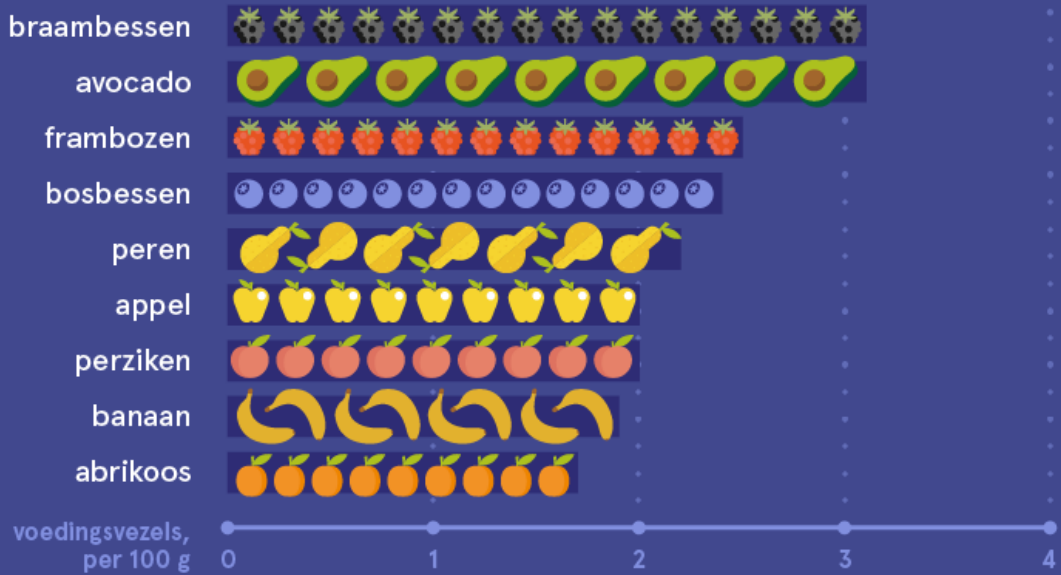
|               |     |
|---------------|-----|
| Pompoenpitten | 8,5 |
| Pinda's       | 6,8 |

## Fruit en groenten

Fruit en groenten zijn één van de meest rijke bronnen van voedingsvezels. Appels, peren, bessen, sinaasappels, broccoli, wortelen en spinazie zijn slechts enkele voorbeelden van vezelrijke opties. Door een kleurrijk aanbod van fruit en groenten in je maaltijden (of als tussendoortje) te gebruiken, zorg je voor een gevarieerde inname van essentiële voedingsstoffen en vezels.



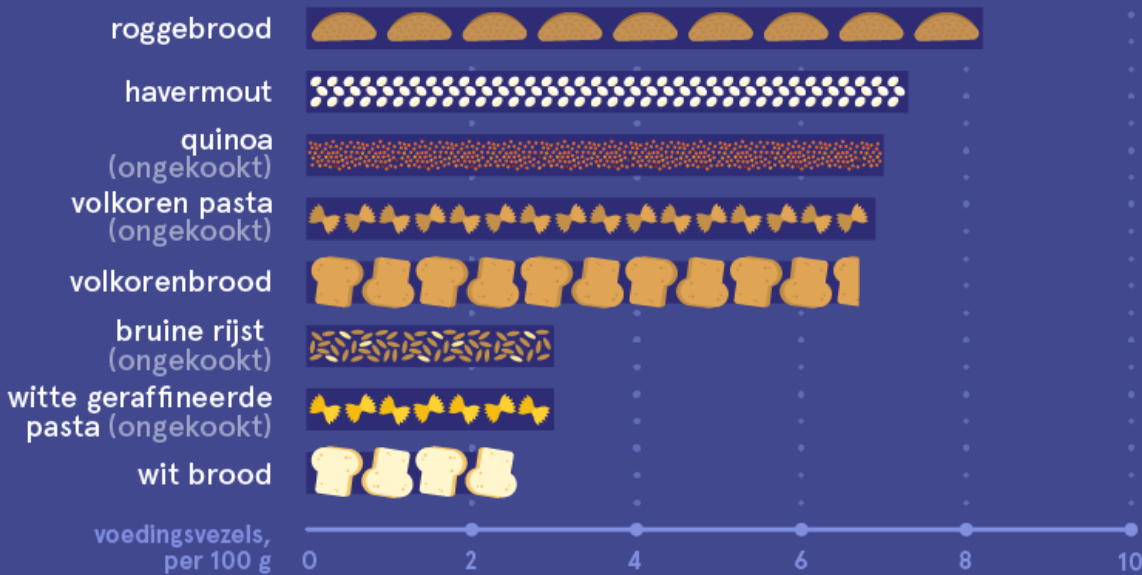
# hoeveel vezels zitten er in fruit



## Granen

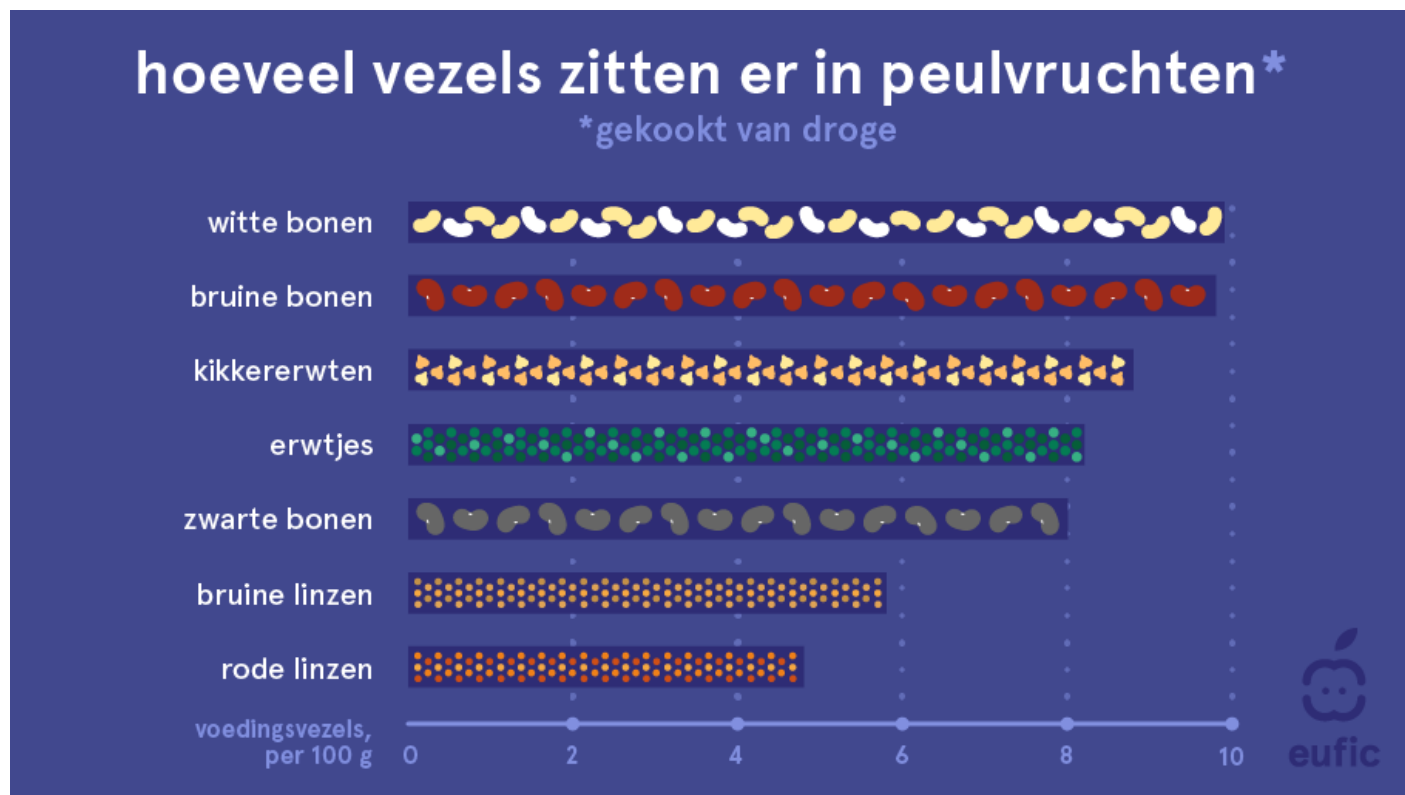
Alle volkoren granen zijn vezelrijke keuzes. Deze omvatten bijvoorbeeld haver, bruine rijst, quinoa en volkorenproducten. Deze granen kunnen in een groot aantal gerechten worden gebruikt, van havermoutpap tot salades, om je dagelijkse vezelinname te verhogen.

# hoeveel vezels zitten er in granen



## Peulvruchten

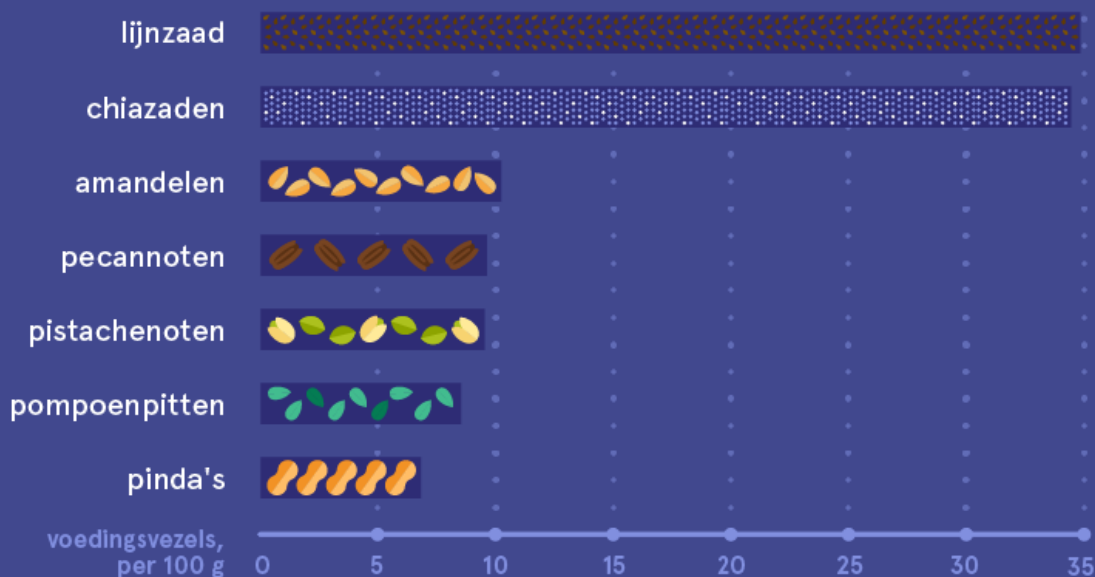
Bonen, linzen, kikkererwten en erwten maken deel uit van de peulvruchtenfamilie en staan bekend om hun hoge vezelgehalte. Het zijn niet alleen veelzijdige ingrediënten in soepen, stoofschotels en curry's, maar ze leveren samen met hun vezels ook een flinke dosis plantaardige eiwitten.



## Noten en zaden

Amandelen, chiazaden, lijnzaad en walnoten zijn enkele voorbeelden van noten en zaden die aanzienlijke hoeveelheden vezels bevatten. Ze zijn handige en voedzame snacks of kunnen over yoghurt, havermout of salades worden gestrooid om je vezelinname te verhogen.

# hoeveel vezels zitten er in noten en zaden



## Dierlijk voedsel

Dierlijk voedsel zoals vlees, gevogelte, vis, zeevruchten, zuivel en eieren voegen geen vezels toe aan je dieet. Voedingsvezels komen uitsluitend voor in planten.

## Zijn vezelsupplementen nuttig?

Vezelsupplementen zijn doorgaans een geïsoleerde vezelbron en bieden niet veel van de gezondheidsvoordelen die geassocieerd worden met vezels uit hele plantaardige voedingsmiddelen.<sup>5,6</sup> Volledig plantaardige voedingsmiddelen bevatten niet alleen vezels, maar ook een verscheidenheid aan andere belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, antioxidanten en fytochemicaliën die in synergie met vezels kunnen werken om de gezondheid te verbeteren. Geïsoleerde vezelsupplementen richten zich ook vaak op één type vezel en hebben misschien niet de complexiteit en diversiteit van vezels die in volwaardige voeding te vinden zijn en tot gezondheidsvoordelen leiden. Vezelrijke voedingspatronen bevatten doorgaans ook minder calorieën, zout, toegevoegde suikers en verzadigd vet, waarvan we weten dat het risicofactoren zijn voor niet-overdraagbare ziekten. Het is ook belangrijk om te onthouden dat een groot deel van het onderzoek dat een verband legt tussen vezels en de voordelen voor de gezondheid (zoals minder sterfte door hart- en vaatziekten, beroertes, diabetes type 2 en darmkanker) te maken heeft met het eten van vezelrijk voedsel in plaats van synthetische en geëxtraheerde vezelbronnen. Met andere woorden, de gezondheidsvoordelen van vezels zijn niet altijd van toepassing op vezels die in supplementvorm worden ingenomen.<sup>7</sup> Tenzij je onder medisch toezicht staat, probeer vezels dan eerst uit je voeding te halen door een groot aantal verschillende plantaardige voedingsmiddelen te kiezen.

Vezelsupplementen kunnen echter wel gunstig zijn in bepaalde omstandigheden en hebben in verschillende klinische onderzoeken specifieke gezondheidsvoordelen aangetoond. Deze effecten zijn

afhankelijk van het type vezelsupplement dat wordt ingenomen en kunnen bestaan uit het verlagen van het LDL-cholesterol en het verbeteren van de glykemische controle (bèta-glucaan, psyllium, guargom) en het verbeteren van de regelmaat/constipatie (tarwezemelen, psyllium).<sup>6</sup>

## Samenvatting

Het is van essentieel belang om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels binnen te krijgen om in optimale gezondheid te blijven en niet-overdraagbare ziekten te voorkomen. EFSA raadt (minstens) 25 gram voedingsvezels per dag aan voor volwassenen. Het merendeel van de Europese bevolking haalt deze aanbeveling niet. Maar met een paar eenvoudige aanpassingen, zoals het toevoegen van meer fruit en groenten, volle granen, peulvruchten, noten en zaden, ben je al goed op weg om je dagelijkse aanbeveling te bereiken.

Vind je het moeilijk om maaltijdideeën te bedenken om je vezeldoel te bereiken? Kijk eens naar dit voorbeeld om te zien hoe je gemakkelijk je aanbevolen dagelijkse vezelinname kunt bereiken.

