

Vezelrijk eten niet voor iedereen vanzelfsprekend

Vezelvoorlichting moet voedingspatroon veranderen

Voeding moet lekker, licht verteerbaar, lang houdbaar en altijd beschikbaar zijn. Tegelijkertijd kampt zo'n 1 miljoen Nederlanders met darmproblemen. Conclusie: al dat gemak brengt ook ongemak met zich mee. Het tekort aan vezels is een van de boosdoeners. Bakery Sweets Center organiseerde in juni een kennissessie geheel gewijd aan het thema vezels.

Het account Vezelweetjes op Instagram deelt op een laagdrempelige manier wetenschappelijk onderbouwde kennis over het belang van vezelrijk eten. Initiatiefnemer is Flip van Straaten. Velen kennen hem van zijn verleden in de bakkerijsector. Eerst bij Meneba, later als directeur van het Nederlands Bakkerij Centrum. Sinds drie jaar is hij actief bestuurslid voor Keep Food Simple. Een stichting die zich inzet voor onder andere het optimaal benutten van agrarische grondstoffen. Dit moet leiden tot minder voedselverspilling en gezondere voeding. Binnen dit collectief focust de academicus op het onderwerp vezels, en dan met name het over de Bühne

brengen van het belang van een gevarieerd vezelrijk voedingspatroon voor de gezondheid.

“We weten dat vezels belangrijk zijn voor het lichaam”, bijt hij het spits af van de Bakery Sweets Session bij Hogeschool Van Hall Larenstein in Leeuwarden. “Maar verder dan ‘het is goed voor je stoelgang’ komen de meeste mensen niet.”

Veranderd voedselpatroon

In zijn lezing zet hij uiteen welke functies verschillende vezels hebben en hoe een gevarieerd vezelrijk voedingspatroon op een positieve manier bijdraagt aan de gezondheid. Het is namelijk voor de gemiddelde consument niet

vanzelfsprekend om voldoende en vooral verschillende vezels binnen te krijgen. Van Straaten: “Dat heeft mede te maken met de ontwikkeling van ons voedsel. Ons voedingspatroon is de afgelopen eeuw drastisch veranderd. Er kwam steeds lichter verteerbaar voedsel op de markt. Vezelarm voedsel. Vandaag de dag ervaart meer dan 5 procent van de Nederlanders darmproblemen. Ook andere gezondheidsproblemen, zoals diabetes type 2 en stemmingswisselingen, zijn mede een gevolg van het eten van onvoldoende vezels. Fastfood is een van de boosdoeners hierin. Het richt een ravage aan in ons bacteriële ecosysteem.”

Nieuwe kennis over vezels

Pas de laatste jaren is ontdekt dat er een heleboel verschillende bacteriën in de darm leven. “Toen is ook ontdekt dat een gevarieerd eetpatroon grote effecten heeft op de bacteriesamenstelling. En dat hoe rijker de variëteit in plantaardige producten en daarmee verschillende vezels, hoe meer verschillende bacteriën zich in je lichaam vormen. Al die verschillende bacteriën produceren weer eigen stoffen. En deze bacteriën produceren stoffen die ingrijpen op belangrijke lichaamsfuncties. Hierdoor heb je minder risico

“

30 tot 40 gram vezels per dag hoeft helemaal niet zo moeilijk te zijn



◀ Flip van Straaten is initiatiefnemer van het Instagramaccount Vezelweetjes. “Er bestaan heel veel verschillende vezels en die hebben allemaal verschillende functies.”

◀ “Eet dus gevarieerd, ten minste 30 tot 40 gram vezels per dag, uit verschillende plantaardige bronnen”, adviseert Flip van Straaten.

op leverziekten, infecties, prikkelbaredarmsyndroom, obesitas, bepaalde vormen van kanker en diabetes type 2. Dit zijn slechts enkele voordelen. Ook produceren de bacteriën stoffen voor de aanmaak van het hormoon serotonine. Dus voor een goede gemoedsrust.”

Een van de belangrijke functies van vezels is het binden van de ‘voedselbrei’ die zich in de maag vormt. “De vaste structuur van deze brei zorgt voor het schoonvegen van je darm. Ook afvalstoffen worden zo afgevoerd.” Naast deze ‘bezemfunctie’ van vezels hebben ze een tweede belangrijke rol. “Voedingsstoffen worden door de stevigheid van de brei langza-

mer opgenomen in je bloed. Zo voorkom je een snelle glucosepiek, zoals je die onder meer van frisdrank en bier krijgt. De suikers daarin gaan direct je bloedbaan in. Je krijgt er kort energie van, maar geen verzadigd gevoel. Je krijgt direct weer zin in iets. Door het eten van bijvoorbeeld volkorenbrood ontstaat een veel langzamere opbouw van suikers in je bloedbaan en zorg je voor een langer verzadigd gevoel.”

Prima, we moeten dus vooral volkorenbrood eten. “Maar niet alléén volkoren”, stelt Van Straaten. “Er bestaan heel veel verschillende vezels. Je vindt ze in groente, fruit, granen,

noten, peulvruchten, knollen en bieten. En al die vezels hebben verschillende functies. Zo werkt inuline uit bijvoorbeeld de cichoreiwortel pas aan het einde van je darmsysteem, terwijl pectines een goede werking hebben op je immuunsysteem. Zoals gezegd: verschillende vezels zorgen voor een rijke bacteriële samenstelling. En deze bacteriën produceren stoffen die ingrijpen op belangrijke lichaamsfuncties.”

Gedagsverandering in gang

“Eet dus gevarieerd, ten minste 30 tot 40 gram vezels per dag, uit verschillende plantaardige bronnen. Dat hoeft helemaal niet zo moeilijk te zijn. Dat laten we heel eenvoudig zien op het Instagramaccount Vezelweetjes, dat we recent lanceerden. Met recepten, voedingswissels en tips. Juist door onze kennis op een laagdrempelige manier en in kleine, hapklare brokken te delen, hopen we een gedragsverandering in gang te zetten bij de – met name jongere – consument. Ook de bakker kan hieraan bijdragen door volkorenbrood extra in de schijnwerpers te zetten.” ●

Meer informatie over deze kennissessie is te vinden op www.bakerysweetscenter.nl.

De Bakery Sweets Sessions zijn interactieve kennissessies over actuele onderwerpen.

Keep Food Simple en Hellema Hallum BV zijn (kennis)partners van dit bakkerij- en zoetwarennetwerk.

► Hellema pakt maatschappelijke rol met vezelrijke producten

Het bedrijfsleven speelt een belangrijke rol in die leefstijlverandering. Meer gezondere opties aanbieden zou de consument enorm helpen bij het maken van z'n voedingskeuze. Hellema Hallum BV pakt die rol en vertelde erover tijdens de Bakery Sweets Session. “We zien dat de consument het lastig vindt om voldoende vezels binnen te krijgen”, vertelt Frank Wildschut, productmanager bij de koekjesspecialist. “We voegen daarom vezels toe aan bestaande producten, zoals fruitrepen. En we lanceerden onlangs een innovatief product dat boordevol vezels zit.” Binnenkort is het vezelrijke tussendoortje te vinden in het schap van een bekende supermarktketen. Het woord Fiber staat letterlijk in de naam. In de Verenigde Staten zijn deze koekjes een enorme hit. Of het in Nederland aanslaat, is nog de vraag. “Het hangt allemaal samen met de juiste voorlichting”, weet Wildschut. Het is natuurlijk een beter alternatief dan het gemiddelde koekje, maar de consument moet er ook van overtuigd zijn dat het lekker is.”

