Het belang van vezels

De consument bestudeert een etiket doorgaans op de aanwezigheid van suikers, vetten of koolhydraten. Maar wat weten we eigenlijk van vezels? Een miljoen Nederlanders kampt met darmproblemen. Het tekort aan vezels is een van de boosdoeners. De stichting *Keep Food Simple* lanceerde onlangs het Instagramplatform *@vezelweetjes*. Met duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie over vezels en vezelinname.

De stichting *Keep Food Simple* richt zich op de integrale verwerking van plantaardige grondstoffen, dus ook de delen die nu nog vaak onbenut blijven.
Dit moet leiden tot minder voedselverspilling. Combinaties van verschillende plantaardige producten kunnen voor een betere gezondheid zorgen. Flip van Straaten is één van de mensen achter de stichting. De redactie van *De natuur uw arts* sprak met hem.

Waarom moeten we het nut van vezels kennen?

'Vezels zijn belangrijk voor het lichaam. Maar verder dan 'het is goed voor je stoelgang' komen de meeste mensen niet. Bijna niemand staat er bij stil dat verschillende plantaardige producten ook totaal verschillende vezels bevatten.
Een gevarieerd en vezelrijk voedingspatroon draagt op een positieve manier bij aan je gezondheid. Door het eten van 30 tot 40 gram vezels per dag verlaag je het risico op ontzettend veel ziekten. Zowel fysiek als psychisch. Denk dan aan chronische ziekten, darmproblemen en stemmingswisselingen.'

Hoe werken vezels dan?

'Eén van de belangrijke functies van vezels is het binden van de 'voedselbrij' in je maag. Die binding zorgt voor het schoonvegen van je darm. Ook afvalstoffen worden zo afgevoerd.

Naast deze 'bezemfunctie' is er een tweede, belangrijke rol. Voedingsstoffen worden door de stevigheid van de brij namelijk langzamer opgenomen in je bloed. Zo voorkom je een snelle glucosepiek, zoals je bijvoorbeeld van frisdrank en bier krijgt. De suikers die daar inzitten gaan hup, direct je bloedbaan in. Je krijgt er een snelle en kortdurende energie van, maar geen verzadigd gevoel! Je krijgt dus meteen weer zin in iets.
Het is dus veel beter om iets vezelrijks te eten. Volkorenbrood bijvoorbeeld, zorgt ervoor dat de aanwezige natuurlijke suikers beetje bij beetje in je bloedbaan terechtkomen. En dat geeft mede daardoor een langer verzadigd gevoel.

Vezelrijke productgroepen

Groenten & fruit

Noten & peulvruchten

Granen

Knollen & bieten

DUS U VINDT DAT U ALS VEZEL ERG WORDT ONDERGEWAARDEERD?

Je zou een soort *Schijf van Vier* aan kunnen houden, de Vezel Vier als het ware. Eet dagelijks iets uit elk van deze productgroepen: groenten & fruit, granen, noten & peulvruchten, knollen & bieten. De vezels daarvan 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.'

> Fastfood is populair, maar killing voor ons bacteriële ecosysteem.

30 tot 40 gram vezels per dag, is dat niet wat veel?

'Nee hoor, dat valt best mee. Gaat bijna vanzelf. Zoals ik net zei, je haalt je vezels uit groenten en fruit, maar ook uit noten, granen en peulvruchten.
Dus met een goed ontbijt, een gezonde lunch en een groenterijk diner ben je er al. Zeker als je tussendoor ook nog – bijvoorbeeld – een appel eet, in plaats van een ongezond product. Dierlijke producten, zoals vlees en zuivel, bevatten uiteraard geen vezels. Zo nu en dan kiezen voor een alternatief, zoals havermelk of een sojaburger, werkt dus in je voordeel.'

Over tussendoortjes gesproken, hoe zit het daarmee?

'De manier waarop wij voeding produceren is in de laatste decennia erg veranderd. En daardoor dus ook ons voedingspatroon. Er kwam steeds lichter verteerbaar voedsel op de markt, vezelarm voedsel. Want tegenwoordig moet voeding vooral lekker, licht verteerbaar en altijd beschikbaar zijn. Fastfood is daarom populair, maar killing voor ons bacteriële ecosysteem.
Gelukkig zien sommige fabrikanten dat het zo niet langer kan en komen met minder ongezonde alternatieven. Tussendoortjes met

toegevoegde vezels bijvoorbeeld. Maar let wel: tussendoortjes dienen als aanvulling, niet ter vervanging.'

U had het over bacteriën, wat hebben die ermee te maken?

'Pas de laatste jaren is ontdekt dat een gevarieerd eetpatroon grote effecten heeft op de bacteriesamenstelling in onze darmen. Hoe rijker de variëteit in plantaardige producten, hoe diverser de vezels zullen zijn. En dus: hoe meer verschillende bacteriën zich in je lichaam vormen.
Die bacteriën produceren stoffen die op een positieve manier ingrijpen op belangrijke lichaamsfuncties. Daardoor heb je minder risico op leverziekten, infecties, prikkelbaar darmsyndroom, obesitas, bepaalde vormen van kanker en type 2 diabetes. Dit zijn nog maar een paar voordelen!
Verder produceren de bacteriën stoffen voor de aanmaak van het hormoon serotonine. Dus voor een goede gemoedsrust.'

Wat doen jullie met *@vezelweetjes*?

'Via het Instagramaccount *@vezelweetjes* delen we op een laagdrempelige manier wetenschappelijk onderbouwde kennis over het belang van vezelrijk eten.
We hebben gekozen voor Instagram, omdat de jongere generatie wel gezond wíl eten, maar niet weet hóe. Met eenvoudige recepten en weetjes proberen we een gedragsverandering in gang te zetten. Met als centrale boodschap: eet gevarieerd, 30 tot 40 gram vezels per dag, van verschillende plantaardige bronnen.'

Op Instagram is iedereen expert, lijkt het wel

'Er zijn inderdaad veel voedingsverhalen te vinden op social media. Meestal deskundig, maar helaas ook weleens ondeskundig. En dat laatste kan schadelijk zijn voor de jonge, beïnvloedbare doelgroep.
Ondeskundige influencers publiceren zonder enige bronvermelding, ze pretenderen van alles. Daarom pogen wij met chefs, sportscholen en wetenschappers een platform te bieden waar we veel van dat soort berichtgeving ontkrachten. We werken onder andere samen met de Maag Lever Darm Stichting en de universiteiten van Maastricht en Wageningen. De kennis die wij delen, is gebaseerd op jarenlang onderzoek en recent verworven kennis.'

Voor meer informatie:

https://keepfoodsimple.nl/contact/
www.instagram.com/vezelweetjes