

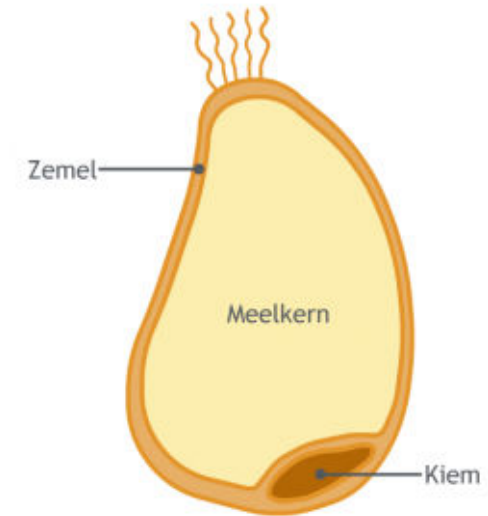
# HET BELANG VAN VEZELS



## Wat zijn vezels?

Voedingsvezels is de verzamelnaam voor koolhydraten die niet in de dunne darm verteerd of opgenomen worden. Vezels vind je terug in veel verschillende soorten voeding, bijvoorbeeld in groente, fruit, noten, peulvruchten, granen en zaden. Het ene product is rijker aan vezels dan het andere. Daarnaast bevat elk product weer andere vezels, die elk een eigen functie hebben in jouw lichaam. Daarom is het goed om te variëren.

Granen bestaan uit een kiem, een meelkern en een zemel. Volkoren granen bevatten alle drie de onderdelen, terwijl witte granen alleen de meelkern bevatten. Door het eten van witte granen mis je veel vitaminen en mineralen, maar ook vezels. Deze zitten namelijk in de zemel en de kiem.



Meer weten over vezels?  
Kijk ook eens op Instagram bij  
[@vezelweetjes](#)

## Aanbeveling



**30 - 40**  
**gram per dag**

1

Vezels binden voedsel in je maag tot een 'voedselbrei'. De smeùige structuur van deze brei zorgt voor het schoonvegen van je darm. Naast deze 'bezemfunctie' zorgen vezels ook voor een langzamere opname van voedingsstoffen in je bloed. Hierdoor voel je je langer vol en heb je minder snel zin in meer eten.

2

Vezels dienen ook als voedsel voor darmbacteriën. Die beschermen de darmwand en verlagen het risico op infecties. Darmbacteriën produceren stoffen die de leverfunctie, vet- en suikerverbranding, eiwitstofwisseling en immuunrespons verbeteren. Bovendien stimuleren ze de aanmaak van serotonine, wat je stemming positief beïnvloedt. Eet jezelf dus happy met een vezelrijk dieet!

## Groente

### Voordelen

- Verlaagd risico op beroertes en hartziekten
- Bevatten veel vitamines en mineralen
- Bevatten weinig calorieën maar wel veel vezels

### Vezeltoppers

doperwten	avocado
knolselderij	pastinaak
maïs	zuurkool
tuinbonen	groene kool
sperziebonen	rode kool



## Fruit

### Voordelen

- Door vezels in fruit worden de suikers relatief langzaam in bloed opgenomen
- Dragen bij aan een gezonde, rijke darmflora
- Dragen bij aan een gezond voedingspatroon

### Vezeltoppers

bramen	peer
kiwi	pruimen
blauwe bessen	rozijnen
frambozen	

**COMBINEER**

de  
**VEZEL  
VIER**

met elk hun eigen  
functie in jouw lichaam

## Noten en peulvruchten

### Voordelen

- Dienen als goede vleesvervanger
- Bevatten veel gezonde vetten en eiwitten
- Verlagen het cholesterol
- Bevatten veel vezels

### Vezeltoppers

kikkererwten	amandelen
hazelnoten	linzen
bruine bonen	cashewnoten
kapucijners	pistachenoten
kidneybonen	



## Granen en zaden

### Voordelen

- Verlaagd risico op bepaalde ziekten
- Bevatten veel gezonde vetten, eiwitten, B-vitamines en mineralen
- Belangrijke vezels voor goede darmfunctie
- Dragen bij aan een duurzaam voedingspatroon

### Vezeltoppers

volkorenbrood	haver
volkoren pasta	zonnebloempitten
zilvervliesrijst	chiazaad
bulgur	lijnzaad

