



U ontvangt deze informatie omdat u het advies heeft gekregen meer voedingsvezels te gaan gebruiken.

In deze informatie krijgt u een eerste indruk over voedingsmiddelen met vezels. Het is geen compleet dieetadvies. Voor een goede beoordeling van uw voeding is een verwijzing naar een diëtist noodzakelijk. Wilt u meer (schriftelijke) informatie over uw dieet, dan kunt u terecht bij het Voedingscentrum, <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>

Voedingsvezel

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor een aantal stoffen die zich in de celwand van planten bevinden. Ze geven stevigheid aan de plant en zijn voor de mens niet te verteren. Vezels hebben een gunstig effect op de darmwerking. Er zijn diverse soorten vezels die op verschillende wijzen in het lichaam werkzaam zijn.

De belangrijkste bronnen van vezels zijn:

- groente
- fruit
- noten
- aardappelen
- zilvervliesrijst
- peulvruchten
- volkorengaanproducten

Bij het malen van graankorrels tot bloem of het pellen van rijst, wordt een groot deel van de vezels verwijderd. Daarom zijn volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkorenpasta, bulgur, volkoren couscous en zilvervliesrijst) rijker aan vezels dan andere soorten brood en witte rijst. In dierlijke producten zit geen vezel. Wij adviseren om variatie in de verschillende soorten vezel aan te brengen.

Volwassen vrouwen wordt geadviseerd minimaal 25 gram vezels per dag te eten, volwassen mannen minimaal 30 gram per dag.

Bij een vezel verrijkte voeding is het goed te streven naar 30 tot 40 gram vezels per dag.

Omdat vezels vocht opnemen, is het belangrijk om voldoende te drinken: 2 tot 2,5 liter per dag.

Vezeltabel

Vezels in brood en graanproducten

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Broodje, volkoren	stuks	50	3,8
Roggebrood, donker	snee	45	3,7
Krentenbrood, volkoren	snee	35	2,5
Broodje, bruin	stuks	50	2,4
Mueslibrood	snee	35	2,4
Volkorenbrood	snee	35	2,3
Meergranenbrood	snee	35	2,2
Krentenbol	stuks	50	2,1



Roggebrood, licht	snee	25	1,9
Bruinbrood	snee	35	1,8
Knäckebröd, volkoren	stuks	10	1,5
Broodje, wit	stuks	50	1,4
Krentenbrood	snee	35	1,2
Knäckebröd	stuks	10	1,0
Cracker, volkoren	groot	10	0,9
Croissant	stuks	40	0,9
Witbrood	snee	35	0,9
Beschuit, volkoren	stuks	10	0,8
Beschuit	stuks	10	0,2
Cracker	groot	10	0,2

Vezels in ontbijtproducten en vezelproducten

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
All-Bran, Kellogg's	voor 1 schaaltje	40	10,8
Brinta	voor 1 schaaltje	35	3,7
Muesli	voor 1 schaaltje	45	3,6
Muesli, krokant	voor 1 schaaltje	40	2,7
Tarwezemelen	eetlepel	5	2,2
Lijnzaad	eetlepel	5	1,7
Havermout	voor 1 bord	20	1,4
Tarwekiemen	eetlepel	6	1
Cornflakes	voor 1 schaaltje	30	0,9
Special K, Kellogg's	voor 1 schaaltje	30	0,8
Rice krispies	voor 1 schaaltje	30	0,3


Vezels in aardappelen, peulvruchten, groente en fruit

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Aardappels en vervangers			
Pasta, volkoren, gekookt	opscheplepel	50	2,1
Zilvervliesrijst, gekookt	opscheplepel	60	1,3
Aardappelen, gekookt	klein	50	0,8
Pasta, gekookt	opscheplepel	50	0,7
Rijst, gekookt	opscheplepel	50	0,4
Peulvruchten			
Bruine/witte bonen, gekookt	opscheplepel	60	6,8
Erwtensoup	bord	250	6,2
Kapucijners, gekookt	opscheplepel	55	4,4
Linzen, gekookt	opscheplepel	55	2,9
Groente			
Tomatensap	glas	150	1,5
Groente, gemiddeld, gekookt	opscheplepel	50	1,4
Rauwkost	schaaltje	35	0,6
Tomatengroentesap	glas	150	0,4
Fruit			
Tutti-frutti, geweekt	schaaltje	150	9,3
Vijgen, gedroogd	3 stuks	60	5,9
Dadels, gekonfijt	10 stuks	60	4,5
Pruimen, geweekt	6 stuks	60	2,8
Fruit	schaaltje	125	2,1
Sinaasappelsap met vruchtvlees	glas	150	0,6
Rozijnen	handje	20	0,7


Vezels in extra

	Eenheid	Gewicht per eenheid (g)	Hoeveelheid voedingsvezel (g)
Kikkererwten, geroosterd	eetlepel	20	2,7
Ontbijtkoek minder suiker	stuks	25	2,6
Mueslireep	stuks	25	1,3
Noten, gemengd	eetlepel	20	1,2
Popcorn, gepoft	zakje	25	1,2
EverGreen, diverse smaken	stuks	20	1,1
Ontbijtkoek, volkoren	plak	25	1,1
Zonnebloempitten	eetlepel	15	1,1
Studentenhaver	eetlepel	20	1
Ontbijtkoek	plak	25	0,9
Pindakaas	voor 1 snee	15	0,8
Nibbits	schaaltje	15	0,5
Biscuitje, volkoren	stuks	10	0,2
Rijstwafel	stuks	5	0,2
Pijnboompitten	eetlepel	15	0,1

Bron: Nevo tabel 2011, Nederlands Voedingsstoffenbestand.