

Informatie over Groente en voedingsvezels

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes die in de voeding voorkomen. Ze worden dus niet in het lichaam opgenomen maar komen onveranderd in de dikke darm terecht.

Waar zitten voedingsvezels in?

We onderscheiden twee soorten voedingsvezels :

- De oplosbare (of fermenteerbare) voedingsvezels. Deze komen vooral voor in groente en fruit.
- De onoplosbare (of niet-fermenteerbare) voedingsvezels. Deze komen vooral voor in volkoren graan producten.

De oplosbare voedingsvezels: Deze nemen water op maar binden ook allerlei stoffen die door het lichaam afgevoerd moeten worden, zoals cholesterol. In de dikke darm worden deze voedingsvezels afgebroken door bacteriën. De stoffen die hierbij worden gevormd zorgen ervoor dat de snelheid van de ontlasting door de darm wordt bevorderd.

De onoplosbare voedingsvezels: Deze nemen nog meer water op dan de oplosbare vezels. Dit betekent dat de dikke darm goed gevuld wordt en zo wordt geprikkeld om in beweging te blijven. Dit zorgt ervoor dat verstopping (=obstipatie) wordt verminderd of voorkomen.

Omdat beide soorten voedingsvezel water opnemen is het belangrijk om bij een voldoende consumptie van voedingsvezel ook genoeg te drinken. Minimaal 1 ½ liter maar liever nog 2 liter vocht. Daarbij mogen alcoholische dranken overigens niet worden meegeteld.

Waarom zijn voedingsvezels belangrijk?

Voedingsvezels hebben een aantal belangrijke functies :

- ze vergroten het volume van de ontlasting. Hierdoor gaat de ontlasting sneller door de darm en wordt verstopping (obstipatie) tegengegaan.
- Voedingsvezels, vooral de oplosbare, zijn een voedingsbodem voor de gezonde darmbacteriën. Hierdoor wordt de darmflora gezonder en dit lijkt weer van belang te zijn voor een gezonde weerstand.
- Voedingsvezels werken verzadigend oftewel ze geven een 'vol gevoel'. En dat terwijl ze weinig calorieën leveren. Hierdoor ga je minder snel weer eten en zo helpen voedingsvezels dus de kans op overgewicht te verkleinen.
- Door voldoende voedingsvezels wordt het gehalte van het LDL- cholesterol (het slechte cholesterol) verlaagd. Dit heeft een gunstige invloed op hart- en bloedvaten.

Hoe krijg ik voldoende voedingsvezel binnen?

90% van de Nederlanders eet te weinig voedingsvezels. Om voldoende voedingsvezel te eten is het belangrijk om bij elke maaltijd volkoren- of meergranen producten te gebruiken. Dit in combinatie met minimaal 200 gram groente en minimaal 2 stuks fruit per dag.

Zitten er in rauwkost meer voedingsvezels dan in gekookte groente?

Nee, in rauwkost zitten niet meer voedingsvezels dan in gekookte groente.

Door het koken verandert er namelijk niets aan de hoeveelheid voedingsvezel.

Wel is het zo dat door het koken de voedingsvezels wat zachter worden, waardoor de voedingsstoffen die in de groente zitten makkelijker worden opgenomen door het lichaam.

De voedingsvezels in rauwkost of salade prikkelen de darmwand echter wat actiever doordat zij wat harder zijn dan die van gekookte groenten. Dit helpt om een goede darmfunctie te bevorderen.

De verschillen tussen de voedingsvezel in rauwe en gekookte groente zijn een extra reden om dagelijks zowel rauwe als gekookte groente te eten.