

## **Nederlanders eten onvoldoende vezels**

De kans is groot dat je te weinig vezels eet. Uit onderzoek van de Maag Lever Darm Stichting blijkt namelijk dat 90 procent van de Nederlanders onvoldoende vezels binnenkrijgt.

Daarom vinden De Nationale Vezelweken plaats van 8 t/m 25 september 2010. Nederlanders zijn zich onvoldoende bewust van de hoeveelheid vezels die ze binnenkrijgen. Uit het onderzoek van de Maag Lever Darm Stichting blijkt dat 68,2 procent van de mensen genoeg vezels denkt te eten, terwijl maar 10 procent van de bevolking daadwerkelijk voldoende binnenkrijgt.

Tijdens De Nationale Vezelweken kun je in vijf minuten testen hoe het met jouw vezelconsumptie zit. Iedereen die de test invult, krijg een advies op maat en tips hoe ze meer vezelrijke voeding kunnen eten. Zie hiervoor [www.nationalevezelweken.nl](http://www.nationalevezelweken.nl).

### **Goede spijsvertering**

Vezels zijn belangrijk voor de spijsvertering; ze zorgen ervoor dat de darmen goed werken. Vrouwen horen per dag minstens 30 gram vezels binnen te krijgen, mannen minstens 40 gram. Vooral in brood zitten veel vezels. Natuurlijk bevatten niet alle broden evenveel. Zo is volkorenbrood vezelrijker dan witbrood.