



**OLV Ziekenhuis**

## **DIEETAFDDELING**

**Campus Aalst**  
Moorselbaan 164  
9300 Aalst  
Tel 053 72 48 15

**Campus Asse**  
Bloklaan 5  
1730 Asse  
Tel 02 300 60 22

**i.s.m. Medisch  
Begeleidingsteam**

## **Informatiefolder**

**ter attentie van .....**

# **Vezelrijke voeding**

Een vezelrijke voeding wordt aangeraden bij personen die problemen hebben met de stoelgang, zoals constipatie of onregelmatige stoelgang.  
Meer vezels in de voeding kan voor een regelmatigere stoelgang zorgen.

### **Wat zijn vezels?**

Vezels zijn onverteerbare stoffen, aanwezig in tal van voedingsmiddelen. Zij hebben als waardevolle eigenschap de darminhoud een groter volume te geven en daardoor de darmwerking te bevorderen.  
Om dit effect te bereiken hebben vezels echter veel vocht nodig, daarom geldt als belangrijkste maatregel voldoende drinken.

Vezels zijn van nature uit in heel wat voedingsmiddelen aanwezig. Door de bewerking of het raffineren verliezen voedingsmiddelen echter een groot deel van hun vezels. Het is dus belangrijk zoveel mogelijk producten te gebruiken in hun natuurlijke, onbewerkte vorm.

In de handel zijn ook preparaten verkrijgbaar die als extra vezeltoevoeging in de voeding kunnen aangewend worden. Deze tabletten of poeders geven maar een goed resultaat wanneer hierbij zeer veel gedronken wordt.

Hoed u voor laxeremiddelen: zij geven alleen maar gewenning en kunnen de darmproblemen niet oplossen.

### **Welke voedingsmiddelen bevatten veel voedingsvezels?**

1. Volkorenproducten zoals volkorenbrood, volkoren deegwaren, volle rijst, voltarwebloem, peperkoek, volkorenkoeken, volkorenbeschuiten, muesli, haverhout, zemelen, zemelkoekjes, ...
2. Fruit, vooral kiwi, pruimen en citrusfruit (sinaasappel, pomelmoes, mandarijn) werken laxerend. Fruitsappen zijn vezelarm; beschouw ze dus enkel als mogelijke variatie in de dranken.
3. Noten, gedroogd fruit zoals vijgen, rozijnen, pruimen, ...
4. Groenten, vooral peulvruchten en rauwe groenten
5. Gekookte aardappelen
6. Handelsklare vezelproducten zoals Stimulance (Nutricia), Benefibre, Optifibre, ... . Ze zijn te gebruiken in melk, yoghurt, ... en zijn verkrijgbaar in de apotheek.

### **Welke voedingsmiddelen zijn het best te vermijden?**

Vezelarme producten:

- snoep, koekjes, chocolade, suiker, siropen
- witte beschuiten, wit brood, witte cracotten
- witte rijst, deegwaren

### **PRAKTISCHE TIPS**

1. Drink minstens 1 ½ l per dag, onder vorm van water, koffie, thee, soep, fruitsap, groentensap.
2. Gebruik uitsluitend bruine of volkoren broodsoorten.
3. Eet dagelijks minstens 2 verse vruchten, waarvan minstens 1 citrusvrucht of kiwi.
4. Eet 2 maal per dag groenten, waarvan bij voorkeur 1 maal rauwe groenten (eventueel met mayonaise, vinaigrette of slasaus).

OPMERKING:

Bij bepaalde personen kunnen volgende voedingsmiddelen constiperend werken: appelsap, wortelsap, rauwe appels (gekookte appelmoes is laxerend).

## OPVOLGING

Bij verdere vragen na het lezen van deze informatiefolder kan u steeds contact opnemen met:

diëtist(e): .....

op het telefoonnummer 053/72 48 15 (Aalst) of 02/300 60 22 (Asse).

Dieetraadplegingen zijn enkel mogelijk op afspraak, via bovenstaande telefoonnummers.