

## Voedingsvezel

### Wat is voedingsvezel?

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor een aantal stoffen die zich in de celwand van planten bevinden. Ze geven stevigheid en vorm aan de plant en zijn voor de mens niet te verteren. Vezel bevindt zich dus alleen in plantaardige producten, in het ene meer dan in het andere. Bij het bewerken van voedingsmiddelen, bijvoorbeeld het malen van graankorrels tot bloem of bij het pellen van rijst, verwijdert men het grootste deel van de voedingsvezel. Daarom zijn onbewerkte producten over het algemeen rijker aan vezel.

Voedingsvezels zijn nodig om een goede ontlasting te kunnen vormen en voor een goede darmwerking. Bij diarree is het advies extra vocht (2-3 liter) en voedingsvezels te gebruiken. De voedingsvezels binden het vocht in de darm, zodat de ontlasting weer vaster wordt. Bij obstipatie (verstopping) is het advies ook 2-3 liter te drinken en vezelrijk te eten. Het extra vocht in de darm wordt door de voedingsvezels opgenomen, zodat de ontlasting weer smeuïg wordt.

### grove vezels:

*Deze goed fijnsnijden en goed kauwen. Ze kunnen dan in de darm beter hun werk doen.*

- grof volkorenbrood, grof volkoren roggebrood, brood met noten, zaden en pitten
- tarwe- en maïszemelen, muesli, Fibrex, Fiberform
- zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti (onbewerkt)
- vezelige groenten zoals asperges, bleekselderij, zuurkool, draderige snijbonen en draderige sperziebonen, prei, doperwtten, tuinbonen, flageolets, peulvruchten, taugé, mais, champignons, nerven van rauwe groente bijvoorbeeld sla, andijvie, kool, grof gesneden rauwkost
- vezelig fruit: ananas, rabarber, mango of perzik
- gedroogde zuidvruchten zoals dadels, vijgen, pruimen, krenten en rozijnen, gedroogde abrikozen
- citrusvruchten: citroen, grapefruit, sinaasappel, pomelo, ugli, limoen, mandarijn, kumquats, limquats, mineola, tangelo
- onrijp fruit
- fruit met pit en/of schil
- noten en pinda's
- kokos.

### fijne vezels: deze goed kauwen.

- bruin brood, fijn volkorenbrood, fijn roggebrood, volkorenbeschuit, ontbijtkoek
- Bambix, Brinta, haveremout, maïzena, bloem, griesmeel
- volkoren ontbijtproducten zoals All bran, Nutrigran, Wake Up
- aardappelen
- groenten zoals wortelen, spinazie, bietjes, postelein, sperziebonen, bloemkool, broccoli
- zeer fijn gesneden rauwkost
- fruit (geschild en ontpit)
- vruchtensap (verrijkt met vezels)
- vlugkokende zilvervliesrijst, vlugkokende volkorenmacaroni, vlugkokende volkorenspaghetti.

## **Meer informatie**

Het *Voedingscentrum* geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.

Op de webshop van het Voedingscentrum kunt u deze bestellen.

Zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

De *Maag Lever Darm Fonds* zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Zie [www.mldfonds.nl](http://www.mldfonds.nl)

Laurentius Ziekenhuis  
Oranjelaan 4  
6043 GL Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34207690 - Dietetiek - december 2025