

Vezels, eet jij deze voldoende?

Vezels eet jij voldoende? want:

- ze zorgen voor een goede stoelgang,
- verlagen de kans op hart- en vaatziekten,
- verlagen de kans op kanker,
- verlagen de kans op diabetes type 2,
- vind je in plantaardige voeding zoals groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten,
- zijn 1 van de vele vormen van koolhydraten,
- en vezels zijn onverteerbare koolhydraten.

Als je dit **rijtje** zo leest, is er dan nog iets wat je tegenhoudt om vezels(koolhydraten) te eten?

Wij adviseren om 30-40 gram vezels per dag te eten. Gemiddeld krijgen we meestal slechts de helft hiervan binnen.

Vind je t lastig om voldoende vezels te eten, hieronder wat tips.

Tips om meer vezels op je menu te zetten:

- Eet flink veel **groenten**; inkoppertje natuurlijk! Maar begin eens met standaard bij je lunch een bakje met rauwkost te eten, denk hierbij aan stukjes komkommer, tomaatjes. Of vervang 3x per week je boterhamlunch voor een saladelunch of een grote kom warme verse groentesoep.
- Eet dagelijks 2 tot 3 stuks **fruit**. En dan bedoel ik ook

EET. Niet de uitgeperste sinaasappelsap of smoothie. Door fruit te ETEN kauw je beter en krijg je alle voedingsstoffen, inclusief de vezels in het fruit, binnen.

- Zet minimaal 1x per week **peulvruchten** op het menu. Dit kan in de vorm van **soep, vegetarische groentestoof** of schep eens wat peulvruchten door je salade.
- Kies voor **volkorenproducten**. Volkoren is een beschermde naam voor wat betreft brood. Dus als men volkorenbrood zegt, dan is het ook echt volkoren. Bij de andere producten moet je toch even het etiket lezen. Op de ingrediëntenlijst staat vermeld welke soort meel gebruikt is (staat er een bepaald soort bloem... dan is het zeker geen volkorenproduct).
- Kies voor zilvervliesrijst of bruine rijst. Deze bevatten nog de o zo belangrijke vezels om de witte rijstkorrel.
- Kies voor volkorenpasta. Ik weet het, het is even wennen want de smaak/mondgevoel is wel iets anders dan een witte pasta. Maar je zult zien dat je na een paar keer alleen nog maar volkorenpasta wilt. Beter van smaak en sneller een voldaan gevoel.