

**Kinder-  
genees-  
kunde**

INFORMATIEBROCHURE  
**Vezelrijke voeding**



# 1. 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.

Wees voorzichtig met laxermiddelen: zij geven alleen maar gewenning en kunnen de darmproblemen niet oplossen.

# 2. Welke voedingsmiddelen bevatten veel voedingsvezels?

- Volkorenproducten zoals volkorenbrood, volkoren deegwaren, volle rijst, voltarwebloem, peperkoek, volkorenkoeken, volkorenbeschuiten, muesli, havermout, zemelen, zemelkoekjes.
- Fruit, vooral kiwi, pruimen en citrusfruit (sinaasappel, pompelmoes, mandarijn) werken laxerend. Fruitsappen zijn vezelarm; beschouw ze dus enkel als mogelijke variatie in de dranken.
- Noten, gedroogd fruit zoals vijgen, rozijnen, pruimen.
- Groenten, vooral peulvruchten en rauwe groenten.
- Gekookte aardappelen.

- Handelsklare zemelproducten zoals All-Bran, te gebruiken in melk of yoghurt; vezelpreparaat zoals Stimulance (Nutricia)..

### 3. Belangrijke raadgevingen

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

### 4. Welke voedingsmiddelen zijn het best te vermijden?

Vezelarme producten:

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



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

Hebt u vragen of wenst u een afspraak voor een persoonlijk voedingsadvies, contacteer dan de diëtiste van de kinderafdeling op telefoonnummer: 053/72 48 15 (OLV Aalst).

# Contactgegevens

## Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

### Hoe kan u ons contacteren?

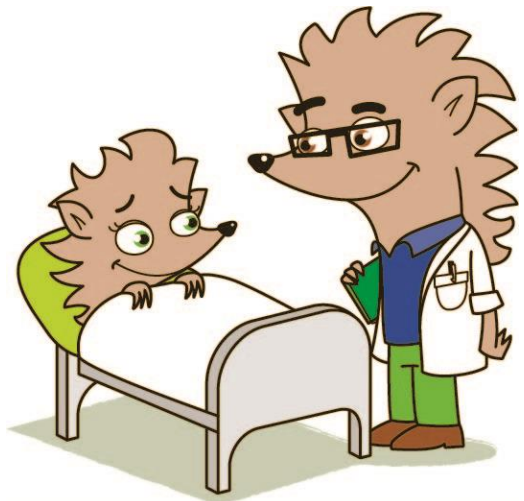
- Tel 02 300 63 01

## Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

### Hoe kan u ons contacteren?

- Secretariaat: tel 053/72 41 55
- Afdeling: tel 053/72 43 80



**Meer informatie?**

[www.olvz.be/oliva](http://www.olvz.be/oliva)

#### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 09/06/2020