

Langer leven met vezels



De vezels in onze voeding zijn per definitie complexe of lange koolhydraten die voor de mens onverteerbaar zijn. We beschikken namelijk niet over enzymen om deze “ballaststoffen” af te breken en we halen er dus geen energie of voedingsstoffen uit. Toch mogen we hieruit niet voorbarig besluiten dat vezels nutteloze componenten zouden zijn, integendeel! Vezels blijken namelijk verschillende functies uit te oefenen en om diverse redenen heel belangrijk te zijn voor een goede gezondheid. Welke zijn de belangrijkste gezondheidsvoordelen die verbonden zijn aan het gebruik van vezelbronnen zoals groenten, fruit, volle granen, noten, zaden en peulvruchten?

⋮ *Op pakweg een stuk volkorenbrood moeten we meer kauwen dan op een stuk wit brood. En door het feit dat we meer kauwen wordt ook de spijsvertering tweeledig bevorderd.*

Vezelarm westers voedsel

Voedingwetenschappers schatten dat het dieet van de mens ooit - lang voor hij granen begon te raffineren en al te veel dierlijk eiwit begon te eten - ruim 40 gram voedingsvezels per dag aanvoerde. Tegenwoordig is het zo dat de westerse mens gemiddeld amper 15 à 17 gram van deze ballaststoffen per dag consumeert! Hoofdrede is het feit dat volkoren granen door de voedingsindustrie heel vaak worden geraffineerd tot allerlei witmeelproducten (wit brood en -gebak, witte rijst, witte pasta...). Maar ook het feit dat er te weinig groenten en fruit worden gegeten en er teveel dierlijke, vezelloze eiwitten op het menu prijken, dragen bij tot dat vezelgebrek.

Twee soorten vezels

Grofweg kunnen we voedingsvezels in twee grote groepen indelen: oplosbare vezels en ruwvezels. Oplosbare vezels vertonen de eigenschap dat ze heel wat water kunnen binden onder de vorming van een “gelachtige” massa. Hierdoor nemen ze toe in gewicht en maken ze darminhoud volumineuzer en zachter. Tot de oplosbare vezels behoren vooral pectines (in appels, peren, citrusvruchten, bessen, steenfruit), gommen (in haver, bladgroenten, stengelgewassen, peulvruchten), bètaglucanen (in paddenstoelen, haver, gerst, tarwe, spelt), fructanen (in uien, artisjok, asperge, schorseneren, cichorei...) en resistent zetmeel (peulvruchten). Ruwvezels absorberen geen water, maar stimuleren dan weer op een andere manier de darmwerking. We treffen ze vooral in volle granen, wortelgewassen, koolsoorten, noten, zaden, wortelen, tomaten, komkommers en druiven.

Een studie toonde aan door dat het overschakelen van wit brood en witte rijst naar zilvervliesrijst en andere volle granen, de kans op diabetes met 36 % verminderde.

Minder cariës, betere spijsvertering

Het belang van de vezels begint al op het moment dat we ze in onze mond stoppen. Puur mechanisch gezien, mag gesteld worden dat vezelhoudend voedsel ons gebit meer gaat reinigen dan vezelarme voeding. Er is dus minder kans op het ontwikkelen van tandbederf of cariës. Ook valt te begrijpen dat vezels ons meer verplichten om te kauwen, want pakweg een stuk volkorenbrood slikt niet zo gemakkelijk weg als een stuk wit brood. En door het feit dat we meer kauwen wordt ook de spijsvertering tweeledig bevorderd. Om te beginnen wordt er in de mondholte meer van het enzym amylase afgescheiden, wat de vertering van koolhydraten ten goede komt. Daarnaast stimuleert het kauwen - via een reflex in de hersenen - ook de afscheiding van spijsverteringssappen door maag, pancreas en darmen, wat de kwaliteit van de spijsvertering bevordert.

Eerder verzadigd, minder “overeten”

Vooraf oplosbare vezels dragen door het binden van vocht in de maag en dus door te “zwellen” bij tot het sneller verkrijgen van een verzadigingsgevoel bij het eten. Tel daarbij op het feit dat deze vezels ook de maaglediging vertragen, waardoor een verzadigingsgevoel ook langer aanhoudt, dan mag zeker gesteld worden dat ze ons helpen kleinere porties te eten en helpen het lichaamsgewicht onder controle houden.

Minder maagzuur, maagontsteking en maagzweren

Vezels helpen ook overmatig maagzuur te “bufferen”, waardoor we minder kans lopen op zure oprispingen, maagwandontsteking en maagzweren

Betere regeling bloedsuikerspiegel, minder diabetes

Vezels werken in op de koolhydraten in onze darmen: deze krijgen een meer ingedikte, gelachtige consistentie, waardoor ze trager verteerd worden. Er is dus een tragere vrijstelling van glucose uit de koolhydraten in de darm en bijgevolg een minder snel oplopen van de bloedsuikerspiegel na de maaltijd. Dit gegeven is uiteraard zeer welkom in de preventie en aanpak van diabetes. Van vezels (vooral ruwvezels) werd in studies ook vastgesteld dat ze "insulineresistentie" (een mindere werking van insuline met een stijging van de bloedsuikerspiegel) helpen voorkomen en zo het risico op diabetes met 20 à 30 % verlagen. Een andere studie toonde aan door dat het overschakelen van wit brood en witte rijst naar zilvervliesrijst en andere volle granen, de kans op diabetes met 36 % verminderde. Ten slotte wijst een grote meta-analyse van verschillende studies bij diabetici erop dat het invoeren van meer vezels zowel de nuchtere bloedsuikerspiegel doet afnemen als een andere belangrijke parameter voor het evalueren van diabetes: HbA1c of geglycosyleerd hemoglobine.

Lagere kans op hart- en vaatziekten

Vezels helpen ook het risico op hart- en vaatziekten te verminderen en dit om diverse redenen. Om te beginnen verminderen ze de opname van cholesterol in de darm: ze vormen met cholesterol (afkomstig uit de voeding en komende van de gal) onabsorbeerbare complexen die het lichaam via de stoelgang verlaten. Door deze verminderde opname van cholesterol ziet men logischerwijze de cholesterolspiegel dalen. Daarnaast ziet men in studies ook hetzelfde omgekeerde verband tussen de hoeveelheid vezels die geconsumeerd worden en de bloedspiegels van triglyceriden en homocysteïne, twee andere risicofactoren op hart- en vaatziekten. Vermits ook werd vastgesteld dat (vooral) granenvezels de bloeddruk doen dalen, dan is het niet meer dan logisch dat de zogenaamde "Zutphen-studie" concludeerde dat per 10 gram additionele vezelinname de sterfte door hart- en vaatziekte met 17 % afnam.

Minder constipatie, harde stoelgang en aambeien

Bijna iedereen kent de impact van de voedingsvezels op de darmperistaltiek. Zowel de volumetoename en het zachter worden van de darminhoud (door de oplosbare vezels) als de stimulerende invloed van de ruwvezels op de darmwand dragen inderdaad bij tot een regelmatige darmlediging. Heel wat mensen zouden geen constipatie of harde stoelgang meer vertonen als ze voldoende vezels innamen. Vezels verminderen trouwens ook de druk in de darm: hierdoor verminderen ze de kans op uitstulpingen (divertikels) van de darmwand en op aambeien (hemorroïden).

Goed voor de darmflora

Maar er is nog meer goed nieuws voor de darmen: hoewel de mens niet het vermogen heeft om vezels te verteren, kunnen deze ballaststoffen wel als voedingsbodem fungeren voor de darmflora. Vezels bevorderen zo ontwikkeling van de goede darmflora en kunnen om die reden bijdragen tot:

- minder kans op diarree, constipatie, winderigheid, opgezette buik
- minder kans op "lekkende darm" en op voedingsintoleranties
- minder kans op een verstoorde weerstand
- minder kans op overgroei van Candida en andere schimmels

INNOVATIE ORTIS

OPGEBLAZEN GEVOEL

De natuur brengt een snelle en blijvende verlichting!



De combinatie van Venkel, Kamille, Munt en Citroenmelisse zorgt voor een snelle, synergetische en complete werking op het opgeblazen gevoel en de spanningen in de buikstreek.

De enige natuurlijke oplossing op basis van planten, vitamines en probiotica die de **doorlaatbaarheid van de darmen** beïnvloedt, om het opgeblazen gevoel en de ongemakken van de darmtransit blijvend te verlichten.

Health in harmony with Nature

ORTIS
laboratoires



⋮ *Vezels zitten vooral in: volkoren- en roggebrood, aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten (bonen, erwten, linzen), groenten (ook rauwe groenten), fruit; volkorenbiscuit, muesli(repen), rijstwafels en popcorn. 30 gram vezels per dag is voldoende. Er zitten géén voedingsvezels in vlees, ei, kaas en andere melkproducten. (Bron: www.thuisarts.nl)*

➤ minder kans op prikkelbare darm

In verband met dit laatste moet wel aangestipt worden dat bij prikkelbare darm of spastisch colon niet zomaar van de ene op de andere dag naar een vezelrijk dieet mag overstapt worden. Dat zou in het begin als te prikkelend op de darmen ervaren worden. De toename van vezels moet geleidelijk gebeuren en moet eerst met “zachtere” vezels gebeuren (gepureerde groenten en fruit). Ook worden in een eerste fase best oplosbare vezels ingezet.

Lagere kans op darmkanker

Zowel het feit dat vezels de darmwand mechanisch reinigen met minder ophopen van toxische afvalstoffen, als het feit dat een gezonde darmflora meer kanker- verwekkende stoffen onschadelijk kan maken en beschermende stoffen zoals boterzuur kan produceren, kunnen verklaren dat vezels de kans op darmkanker verminderen. Hoewel een aantal studies dat verband niet duidelijk tonen, ziet men in de meeste studies toch een verband tussen een hoger verbruik van vezels (vooral van granenvezels) en het minder voorkomen van kanker van de dikke darm (colon) en endeldarm (rectum).

Fyto-oestrogenen

Bepaalde vezels, vooral in peulvruchten, zaden en granen, hebben zogenaamde “fyto-oestrogene” eigenschappen. Op die manier helpen ze bij de vrouw de kans op menstruatiestoornissen, menopauzale klachten en osteoporose verminderen en remmen ze de ontwikkeling van oestrogenafhankelijke kankers.

Minder overgewicht

Hogerop zagen we reeds dat vezels eerder en langer voor verzadiging kunnen zorgen, wat voor kleinere porties van voedsel en dus voor een lagere aanbreng van calorieën kan zorgen. Maar omdat vezels ook de vertering van koolhydraten vertragen, treden er minder glucosepieken in het bloed op na een maaltijd. Door dat laatste moet de pancreas minder insuline afscheiden en worden er minder vetten aangemaakt, want insuline is niet alleen een bloedsuikerverlagend hormoon, maar ook een “adipogeen” hormoon dat de

vetaanmaak stimuleert. Niet te verwonderen dus dat er een omgekeerd verband bestaat tussen de vezels in de voeding en de kans op overgewicht. Een aantal studies bewijzen trouwens dat wie het meest vezels gebruikt veel minder last heeft van overgewicht dan wie er weinig gebruikt.

Langer leven?

Als vezels de kans op overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten en darmkanker verminderen, dan zouden ze logischerwijze ook de globale sterfttekans moeten verlagen. In de hoger vernoemde “Zutphen-studie” zag men alvast dat per 10 g vezels die er meer werden gebruikt, de sterfte door alle oorzaken met 9 % afnam. In een studie waarin 48.000 deelnemers werden gevolgd gedurende 8 jaar, zag men dat degenen met het hoogste vezelinname een relatief sterfterisico vertoonden van 0,84 ten opzichte van hen met de laagste vezelinname. Twee andere studies op 25.000 personen toonden aan dat wie het meeste groenten en fruit at, een relatief sterfterisico vertoonden van 0,82 ten opzichte van wie het minst groenten en fruit at. Een hogere inname van vezels verlaagt dus gemiddeld het globale sterfterisico met 17 %.

Extra vezels innemen

Voor veel mensen met een westerse voedingswijze is dus een extra inname van voedingsvezels meer dan welkom. Probeer dan zo zowel ruwvezels als oplosbare vezels aan te voeren:

- wat betreft ruwvezels is de allerbeste keuze **kokosmeel** of **kokosvezels**. Deze topbron van ruwvezels bevat niet alleen per gewichtseenheid het meeste vezels, ze is vooral vrij van twee substanties die de extra inname van ruwe granenvezels zoals tarwezemelen minder interessant maken: het mineralenbindende fytinezuur en vaak storende gluten.
- de ideale bron van oplosbare vezels om extra in te nemen is **psylliumzaad** of **vlozaad**: deze vezelbron bindt verhoudingsgewijs het meeste water en stimuleert het best de darmfunctie (meer dan bvb. lijnzaad en haverzemelen)