

Tekst: Koen Vandepopuliere

Vezels. Verrassend goed.



Enkele decennia geleden noemden mensen vezels nog waardeloos 'ballast'. Sedertdien hebben wetenschappers ingezien dat de waarheid heel anders is. Vezels hebben namelijk heel wat gezondheidsvoordelen: ze helpen diabetes voorkomen, vergroten onze weerstand tegen ziektes, verminderen de kans op hart- en vaatziekten, en nog veel meer. Toch krijgt de gemiddelde Belg nog veel te weinig vezels binnen. Nochtans is er heel wat keuze: volkoren producten, groenten, fruit, noten en peulvruchten. Vooral in biowinkels is er een ruime keuze wat dat betreft.

⋮ *De belangrijkste bron van vezels zijn volkoren producten. (foto: Wikimedia commons)*

Sommigen herinneren het zich misschien nog. Tot in de jaren zeventig zagen de meeste mensen geraffineerde, witte producten als het beste: wit brood, witte rijst, witte pasta, witte suikers, enzovoorts. Dat was toen, zogezegd, de beste kwaliteit. Voedingsvezels in bijvoorbeeld volkorenbrood noemden ze 'ballaststoffen', omdat algemeen aangenomen werd dat vezels geen functie hebben in ons lichaam. Ze komen via onze mond binnen, en verlaten onveranderd ons lichaam via de stoelgang. Ze zijn dus niets meer dan ballast - dacht men. Nochtans was al in de jaren vijftig een verband ontdekt tussen de consumptie van ongeraffineerd plantaardig voedsel en gezondheidsvoordelen. Vandaag zijn de vezels, volkomen terecht, populair geworden.

Veelzijdige vezels

Voedingsvezels zijn stoffen die zich bevinden in de celwand van planten. Ze worden niet verteerd in onze dunne darm. Ze bereiken daardoor onveranderd de dikke darm. Uiteindelijk verlaten ze het lichaam via de ontlasting.



⋮ *Groenten en fruit. Nog steeds ondergewaardeerd. Ook als het over vezels gaat. (foto: Wikimedia commons)*

De vezels hebben heel wat voordelen. We krijgen er een vol gevoel van en grijpen daardoor minder snel naar snacks. Zo helpen ze tegen overgewicht. Tevens zijn ze goed voor de stoelgang (als we ook voldoende drinken). Ze verlagen de kans op aambeien en divertikels (kleine uitstulpingen in de wand van de darm). Ze verlagen ook de bloeddruk en beschermen tegen hartziekten en beroertes. Voorts reduceren ze de kans op diabetes type 2. Bovendien helpen ze de darm een goede weerstand op te bouwen; ze verminderen de kans op ziekte door parasieten en bacteriën. Tenslotte zeggen veel wetenschappers dat ze de kans op darmkanker doen dalen, al is wat dat betreft toch enige twijfel ontstaan, de voorbije jaren, door wetenschappelijk onderzoek. Sommigen zeggen nu dat ze inderdaad darmkanker helpen voorkomen. Anderen zeggen dat ze dat niet doen. Nog anderen oordelen dat sommige vezels (zoals deze in volkoren producten) darmkanker voorkomen, en andere niet. De toekomst zal het uitwijzen.

Vijf bronnen

De vijf belangrijkste categorieën waarin we vezels vinden zijn volkoren producten, groenten, fruit, noten en peulvruchten. De belangrijkste bron zijn volkoren producten: volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, havermout, muesli,... ze zitten veel voller met vezels dan hun witte varianten. Maar let op: een bruine kleur zegt weinig over het gehalte vezels in brood en broodvervangende producten. Donkerbruine broden zien vaak zo lekker bruin door toegevoegd moutextract of moutmeel, dat dan dienst doet als kleurstof. Bij twijfel over het vezelgehalte biedt het etiket (of de bakker) uitkomst. Als in de ingrediëntenlijst op de eerste plaats termen staan als volkorenmeel, volkorentarwemeel of roggemeel, is sprake van een vezelrijk product. Hoe verder achteraan de termen in de lijst staan hoe minder er in zit.

Ook groenten en fruit zitten vol van vezels -en andere heilzame bestanddelen. Net als peulvruchten: voorbeelden zijn bruine bonen, adukibonen, linzen, kikkererwten, witte bonen, zwarte bonen, oogbonen (black-eyed beans), borlottibonen, enzovoorts. Deze bron verdient wat extra aandacht, want de Verenigde Naties doopten 2016 tot het Jaar van de Peulvruchten.

Wie de makkelijke weg wil, vindt diverse peulvruchten in de winkel in glas en blik. Maar ze zijn ook gedroogd te krijgen. Dan moeten



⋮ *Verrassing: ook noten bevatten aardig wat vezels.*

we ze koken. De kooktijd is te verkorten door ze eerst een tijdlang in water te week te leggen. Meer tips over bereiding biedt de FAO (Food and Agricultural Organization). Die pakt namelijk, naar aanleiding van het jaar van de peulvrucht, uit met een gratis boek: "Pulses, nutritious seeds for a sustainable future" ("Peulvruchten, voedzame zaden voor een duurzame toekomst"). Deze Bijbel van de Peulvruchten (190 pagina's) is gratis te downloaden op www.fao.org/3/a-i5528e.pdf.

Tenslotte zijn er de noten. Pinda's zijn officieel peulvruchten, maar lijken qua samenstelling en gebruik op noten: daarom worden ze toch doorgaans bij de noten gerekend. Denk verder aan amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pecannoten, pistacheno-

ten en walnoten. Ook notenpasta en pindakaas van 100% noten of 100% pinda, voor op de boterham, leveren heel wat vezels. Kijk wel op het etiket of er geen of weinig zout en suiker aan is toegevoegd. Waar vinden we die producten? Wel, er zijn er in heel veel winkels te vinden. Maar het mag gezegd dat het aanbod in biowinkels opmerkelijk ruim is. Daar vinden we natuurlijk biologische groenten en fruit. Maar we vinden er ook opmerkelijk veel soorten peulvruchten, een wijd scala volkoren producten, tal van notenpasta's, biologische groenten en fruit, enzovoorts: het is heel moeilijk elders zo'n ruim aanbod daarvan te vinden. Ga eens op ontdekkingsstocht in je biowinkel, en test zo'n producten uit. Het is de moeite waard.

Varieer voldoende

Hoeveel vezels we best consumeren per dag, hangt ervan af of we man zijn of vrouw, volwassene of kind. Een richtlijn is dat volwassenen best zo'n dertig tot veertig gram voedingsvezels per dag consumeren. Dat komt overeen met 250 gram groenten, twee stuks fruit, vier tot acht sneetjes volkorenbrood en vier tot vijf opscheplepels aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten of andere graanproducten per dag. Helaas krijgen de meeste mensen minder vezels binnen. Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad krijgt een gemiddelde volwassene tussen de twintig en vijftwintig gram per dag binnen.

Overigens zijn niet alle vezels gelijk. Er zijn er oplosbare en onoplosbare, fermenteerbare en niet fermenteerbare, enzovoorts. Elke voedingsvezel heeft eigen sterktes en zwaktes. Daarom is het aan te raden om veel variatie aan te brengen in de keuze van vezelrijke producten. Inspiratie daarvoor? In de biowinkel, natuurlijk!

PERNISO[®]

de kracht van de zee
olie extract van mosselen
bevat EPA - DHA - OTA - ETA

PCSO-524[™]



⚡

⚡

⚡

blijf flexibel en sterk

de oplossing : www.pcs0-524.be



€ 37
60 caps

verkrijgbaar
in de
natuurwinkel

inlichtingen verkoop : Biovita bvba
057 20 06 75 – info@biovita.be