



THEORIE MODULE 10



Voedingscoach aan huis



Vezels

Voedingsvezels (vezels) zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze dragen bij aan een verzadigd gevoel na het eten.

Vezels zijn er in verschillende soorten en maten. Per dag wordt geadviseerd zo'n 30 tot 40 gram vezels te eten.

Volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten bevatten veel vezels.

Voedingsvezels (kortweg vezels) is de verzamelnaam voor een diverse groep koolhydraten die niet in de dunne darm worden verteerd. Al deze verschillende soorten vezels hebben verschillende effecten in ons lichaam. Ons voedsel bevat niet één enkel vezeltype, maar een mengsel van vele verschillende soorten vezels.

Voedingsvezels zijn voornamelijk afkomstig uit de celwand van planten. Belangrijke bronnen van vezels zijn groente, fruit, aardappelen, brood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.

Bij het malen van graankorrels tot bloem of het pellen van rijst, wordt een groot deel van de vezels verwijderd. Daarom zijn volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkoren pasta) en zilvervliesrijst rijker aan vezels dan andere soorten brood en witte rijst. In dierlijke producten zit geen vezel.

Er zijn vezels die door bacteriën worden afgebroken in de dikke darm. Dat noemen we fermenteerbare voedingsvezels. Vezels die niet worden afgebroken zijn niet-fermenteerbare voedingsvezels.



Fermenteerbare vezels:

- worden in de dikke darm door bacteriën afgebroken (fermentatie).
Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 70% van de voedingsvezels in de dikke darm wordt gefermenteerd.
- leveren een beetje energie. Bij de fermentatie komt namelijk energie vrij, waarschijnlijk ongeveer 2 kilocalorieën per gram vezel.
- houden de massa in de darm soepel en zorgen voor een goede doorstroom, wat de stoelgang bevordert.
- fermenteerbare vezels worden ook wel prebiotica genoemd.

Niet-fermenteerbare vezels:

- worden niet afgebroken in de darmen en verlaten het lichaam ongewijzigd
- leveren geen energie
- vergroten het volume van de darminhoud, wat de stoelgang bevordert
- hebben een verzadigende werking
- kunnen het LDL-cholesterol verlagen. Dit is alleen aangetoond voor b-glucanen en pectine, soorten niet-fermenteerbare vezels die onder andere voorkomen in haver, gerst of fruit.

Vezels zorgen voor een goede stoelgang. Verder hangt het eten van vezels samen met een lager risico op hartziekten, beroerte, darmkanker, borstkanker en diabetes type 2.

Vanwege de positieve effecten op de gezondheid geldt het advies om veel vezelrijke producten te eten. Als je eet volgens de Schijf van Vijf eet je allerlei verschillende vezelrijke producten en profiteer je optimaal van wat de verschillende typen vezels je te bieden hebben.



Er zitten veel vezels in:

- volkorenproducten, zoals brood, volkorenpasta en zilvervliesrijst
- groente
- fruit
- peulvruchten, zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen
- noten

Als er op de verpakking staat dat een product een 'bron van vezel' is, dan moet een voedingsmiddel tenminste 3 gram vezel per 100 gram bevatten of 1,5 gram per 100 kilocalorieën. Als er staat 'rijk aan vezel' dan geldt dat een product tenminste 6 gram vezel per 100 gram moet bevatten, of 3 gram per 100 kilocalorieën.



Vakantie en weekendjes weg

Lekker eten, ontspannen en goed uitrusten is het motto van de vakantie.

Tijdens je vakantie of je weekendje weg zal je gewicht niet boven aan je lijst staan. En dat hoeft ook niet. Maar het zou zonde zijn als je veel aankomt en je kleding niet meer goed past. Hoe zorg je er dan voor dat je niet aankomt tijdens je vakantie? Wanneer je een paar richtlijnen volgt, voel je je niet alleen beter, maar zal je merken dat je ook meer energie hebt en dat al bij thuiskomst al je kleding nog past. Je kunt gerust uit eten, een wijntje drinken en ook nog uitgerust thuis komen.

Bewegen

Vergeet vooral niet te bewegen. Bewegen op vakantie is helemaal niet zo moeilijk als je misschien denkt. Tijdens een wandeling op het strand verbrand je al meer calorieën dan wanneer je gewoon op de weg loopt.

Als je een stedentrip hebt geboekt, wandel je vaak door de stad. Dan zie je veel en beleef je een stad meer dan vanuit een bus bijvoorbeeld. Mijn telefoon heeft een stappenteller en een dagje Rome, Turijn of Palermo levert vanzelf een aantal stappen van 25.000 op.

Vergeet ook niet om een paar spierversterkende oefeningen te doen.



Eten tijdens je vakantie

Vakantie staat bij veel mensen synoniem voor gezelligheid aan tafel, lekker eten en op zoek naar de lekkerste restaurantjes in de buurt. Natuurlijk mag dat, daar is het tenslotte vakantie voor. Hier volgen een aantal tips die je helpen om ook tijdens je vakantie gezonde keuzes te maken.

1. Eet lokaal

In veel vakantiegebieden kun je goed en lekker eten. Maar pas op waar je gaat eten. Toeristenboulevards hebben vaak veel junkfood. En dat is jammer, want veel vakantiegebieden hebben meer te bieden dan de snelle hap. Ga eens op zoek naar authentieke plaatsen met puur eten. Je zult niet alleen meer genieten van het eten, het zal ook meer voldoening geven. Wanneer je zelf kookt tijdens de vakantie ga dan op zoek naar lokale markten met verse producten. Dat is ook nog eens erg leuk om te doen.

2. Ontbijt gezond

Het is heel verleidelijk om croissantjes met jam te eten, maar het zal je niet de voedingsstoffen geven die je nodig hebt. Je kunt best een keer een croissantje met jam eten. Maar liever niet elke dag. Zorg dat je ook gezonde producten eet. Kies ook voor volkerenbrood, yoghurt met vers fruit en muesli zonder suiker. Zo geniet je extra van de broodjes en zal je merken dat variatie bij het ontbijt zelfs heel prettig is.

Neem eventueel gezonde producten mee van huis. Zeker als je een allergie of intolerantie hebt.

3. Gezonde snacks

Als je onderweg bent, is er vaak niet veel gezonde keus. Natuurlijk kun je best wel eens iets kiezen wat niet helemaal gezond is. Maar pas wel op.

Wees slim en ga voorbereid op pad. Neem gezonde snacks mee voor onderweg en dan kun je denken aan vers fruit (een appel kun je overal eten), een hand noten of een bakje yoghurt.

Als je gaat lunchen eet dan voldoende groente. Een salade kan erg lekker zijn.

4. Controleer je avondmaaltijd

- Probeer de porties onder controle te houden
- kies bij voorkeur voor een gegrild stukje vis of mager vlees
- vermijdt mandjes brood
- neem als voorgerecht een salade en bestel eventueel extra groenten
- kies niet voor hele vette producten zoals patat of gebakken aardappelen
- neem alleen een nagerecht als er echt iets lekkers op de kaart staat waar je nog heel veel trek in hebt.
- pas op met alcohol en wissel af met water.

5. Drink voldoende

Juist op vakantie, wanneer we vaak naar zonnige oorden trekken, moeten we er goed op letten dat we voldoende drinken. Vocht is zeer belangrijk voor een gezond en fit lichaam en voldoende energie. Ook kunnen we dorst en honger wel eens verwarren. Drink voordat je de dag begint 2 glazen water en drink voor iedere maaltijd ook een glas water. Blijf daarnaast altijd goed luister naar je lichaam.

