

Voedingsvezel

Wat is het?

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor onverteerbare koolhydraten in de voeding. Voedingsvezel komt vooral voor in planten, dus ook in graan. Omdat voedingsvezel met name aanwezig is in het buitenste deel van de graankorrel, bevat een product een hoger gehalte aan voedingsvezel naarmate de meelsoort een groter deel van de tarwekorrel bevat. Volkorenmeel heeft dus een hoger gehalte aan voedingsvezel dan bloem. Zitten er ook nog zijdvruchten, noten en/of zaden in het product verwerkt? Dat tikt ook nog eens lekker aan wat vezels betreft.

Wettelijk definitie van voedingsvezel ("dietary fibre") volgens richtlijn 2008/100/EG inzake voedingswaarde etikettering van levensmiddelen:

Voor de toepassing van deze richtlijn wordt onder voedingsvezels verstaan: koolhydraatpolymeren bestaande uit drie of meer monomere eenheden, die in de menselijke dunne darm niet verteerd en niet opgenomen worden en tot de volgende categorieën behoren:

- eetbare koolhydraatpolymeren die van nature voorkomen in levensmiddelen zoals die worden geconsumeerd;
- eetbare koolhydraatpolymeren die langs fysische, enzymatische of chemische weg uit grondstoffen voor levensmiddelen zijn verkregen en een gunstig fysiologisch effect hebben dat door algemeen aanvaarde wetenschappelijke gegevens wordt gestaafd;
- eetbare synthetische koolhydraatpolymeren met een gunstig fysiologisch effect dat door algemeen aanvaarde wetenschappelijke gegevens wordt gestaafd.

Zie nieuwsbericht: ["Definitie voedingsvezel in EU-wetgeving opgenomen"](#)

Waar is het goed voor?

Voedingsvezel wordt dus niet geheel verteerd, maar het lichaam heeft ze wel nodig voor een goede stoelgang. Ook zorgt voedingsvezel voor een vol gevoel in de maag. Het eten van veel voedingsvezel vermindert verder de kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Het is daarom belangrijk elke dag voldoende voedingsvezel te eten.

Niet alle vezel in de voeding werkt in het lichaam hetzelfde. Je hebt namelijk de zogenoemde fermenteerbare en de niet-fermenteerbare vezel. Het voedingsvezel in graan is voornamelijk de niet-fermenteerbare voedingsvezel. Deze vezelsoort verlaat het lichaam ongewijzigd. Dit soort voedingsvezel:

- geeft meer volume in je darmen
- laat je darmen beter bewegen
- zorgt voor een vlotte stoelgang
- bindt stoffen aan zich, die dan niet in het lichaam terecht komen. Denk aan cholesterol.
- geeft sneller een vol gevoel.

Maar, in de graankorrel vind je ook het andere soort voedingsvezel: de fermenteerbare vezel. Dit soort voedingsvezel wordt in de dikke darm afgebroken door bacteriën. De stoffen die hierbij vrij komen:

- zorgen voor een soepele massa in de darm en bevorderen daarmee de stoelgang
- dienen als voedsel voor 'goede' bacteriën in de darm. En dat is weer gunstig voor je afweer tegen ziektes.

Fermenteerbare en niet-fermenteerbare voedingsvezel zijn allebei belangrijk voor een gezonde darm en een goede stoelgang. Het is dus belangrijk dat je een voeding gebruikt die zowel fermenteerbare als niet-fermenteerbare voedingsvezel bevat.

Haal je energie uit voedingsvezel?

Tot voor kort dacht men dat voedingsvezel helemaal geen energie levert. Maar dit blijkt toch niet te kloppen. Sommige soorten voedingsvezel leveren wel energie. Europese wetenschappers hebben daarom afgesproken om voortaan 2 kcal per gram voedingsvezel te rekenen. Ter vergelijking: een gram koolhydraten levert 4 kcal en een gram vet 9 kcal.

Hoeveel heb je nodig?

Voor volwassenen adviseert men 3,4 gram voedingsvezel per megajoule (14 gram per 1000 kilocalorieën), wat neerkomt op 30 tot 40 gram per dag. Deze richtlijn betreft vezels die van nature voorkomen in voedingsmiddelen. Gemiddeld krijgt een volwassene in Nederland slechts 19 gram voedingsvezel per dag binnen.