

ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN



Nestlé®



TIPS OM DE DARMEN OPTIMAAL TE VOEDEN

**Een goede spijsvertering  
voegt kwaliteit toe aan het leven**

# SPIJSVERTERINGSSTOORNISSEN

## bij het verteren van voedsel



### Winderigheid en opgezette buik

= meer dan **30 à 50** windjes per dag



### Diarree

= waterige stoelgang,  
meer dan **2 maal**  
per dag



### Constipatie

= onregelmatige  
stoelgang, minder dan  
**3 maal** per week

Niet alle klachten  
komen samen voor,  
ze kunnen ook  
**afwisselen**

Klachten zijn  
**persoonsgebonden**  
en tasten de  
levenskwaliteit aan

Klachten zonder  
lichamelijke oorzaak  
worden **te zelden**  
**serieus genomen**

# Zorg voor een goede basis

## Stress en spanningen

zoek verlichting bij overmatige **en aanhoudende druk**, vraag zo nodig hulp aan een deskundige



## Voeding

- sluit niets uit, voldoende **water** en plantaardig voedsel zijn de basis
- eet minstens **25g vezels** per dag
- eet **3 maaltijden** en eventueel 1 tussendoortje
- laat u leiden door uw **honger gevoel**
- laat de maag **12u** rusten tussen het avondmaal en het ontbijt

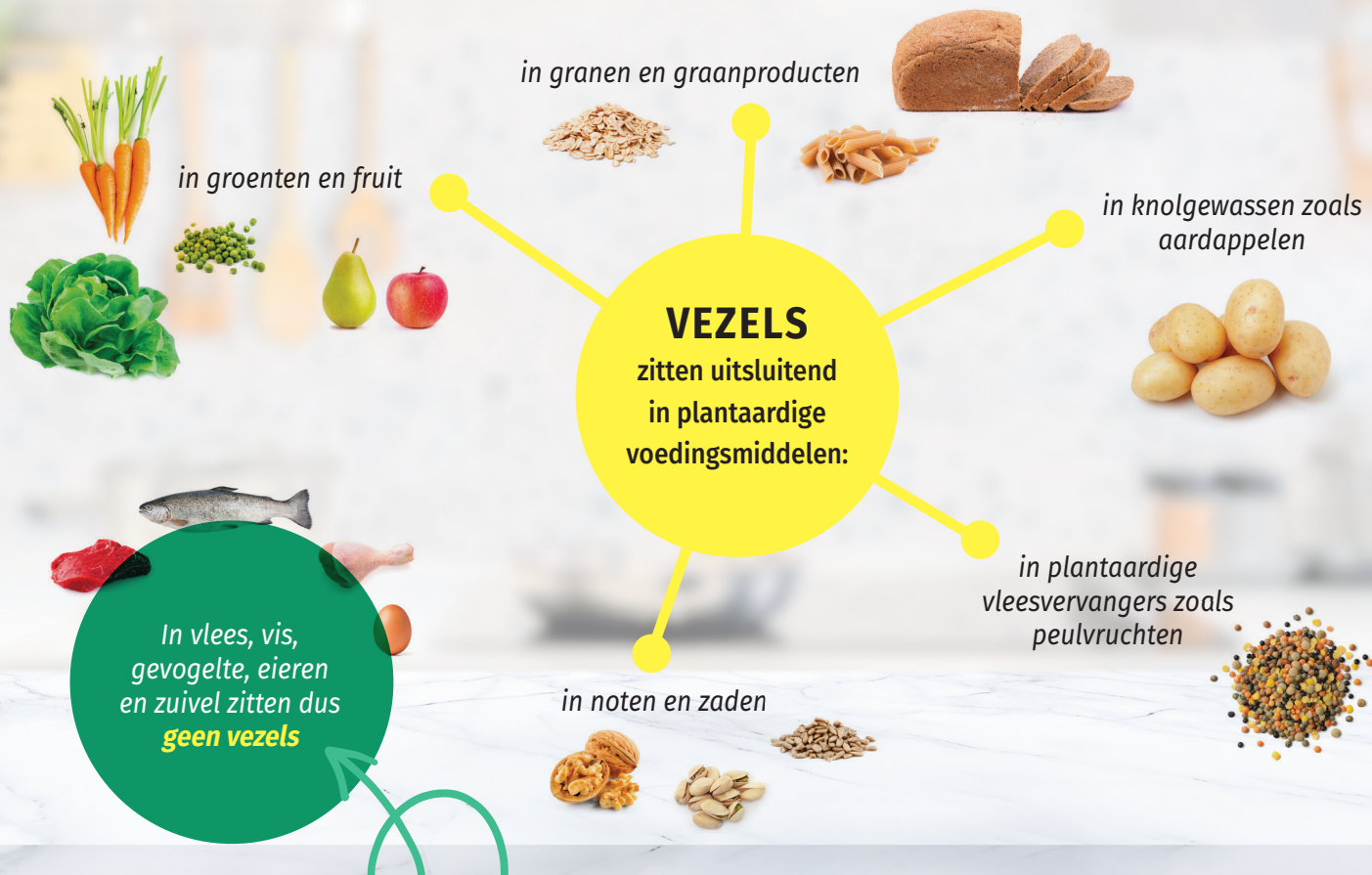


## Slaap

vraag raad aan een **slaaptherapeut** als u systematisch moe opstaat



# Welke voedingsmiddelen bevatten **VEZELS**?



# Welke soorten vezels zitten er in voedsel?

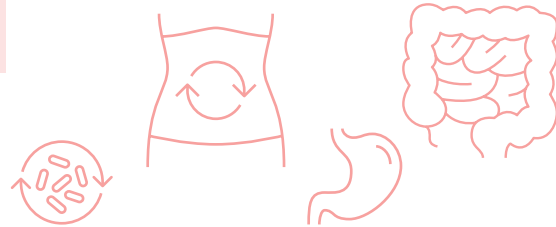
VEZELS WORDEN DOORGAANS OPGEDEELD IN 2 GROEPEN

Elke groep heeft verschillende eigenschappen en effecten op het **verteringsproces**:

## OPLOSBARE VEZELS:

zitten vooral in het vruchtvlees en de graankorrel

- ✓ Voeden de goede **darmflora**
- ✓ Maken de **stoelgang** zachter
- ✓ Helpen bij **constipatie** en **diarree**



## NIET-OPLOSBARE VEZELS:

zitten vooral in de fruitschil en in de graanschil of de -zemel

- ✓ Stimuleren de **transit**
- ✓ Maken de **stoelgang** groter
- ✓ Helpen vooral bij constipatie



*Vezels houden water vast.  
Het is daarom noodzakelijk  
om voldoende water te  
drinken om ze optimaal  
te benutten*

# Waar vind ik mijn aanbevolen portie van 25g vezels?

## TIPS & VOORBEELDEN:

### Groenten en fruit, liefst ongeschild:

100g wortelen **3,2g**  
100g appel met schil **2,3g**



### Graanproducten, liefst volkoren:

30g volkoren brood **2,0g**  
30g ontbijtgranen  
FITNESS Natuur **2,25g**



### Aardappelen, liefst ongeschild:

100g nieuwe aardappelen  
(vastkokend),  
gekookt met schil **2g**



### Peulvruchten:

100g gekookte blonde  
linzen **6g**



### Noten en zaden, liefst ongezoeten en ongesuikerd:

25g walnoten **1,7g**  
25g pijnboompitten **2,5g**



\* Aanbeveling voor volwassenen: minimum 25g voedingsvezels per dag voor een goede darmfunctie. Ter preventie van cardiovasculaire aandoeningen en diabetes type 2 wordt 30g voedingsvezels per dag aanbevolen. Deze aanbeveling geldt ook in het kader van obesitas, preventie van bepaalde kankers en zelfs om het risico op infecties en op ontstekingsziekten te verminderen.

### Bronnen :

- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.
- Internubel.be, Interactieve merknamedatabank België, geraadpleegd op 20 juli 2022.

---

Deze brochure werd opgesteld door diëtisten en wordt u aangeboden door Nestlé.

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken:

