MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

Medisch Huis 't Rondpunt
Huisartsenpraktijk

# WIST JE DAT...

## ... voldoende voedingsvezels eten een positief effect heeft op de gezondheid?

Voedingsvezels zijn enkel terug te vinden in plantaardige voedingsmiddelen, zoals aardappelen, volkoren graanproducten, groenten, fruit, peulvruchten en noten, zaden en pitten. Het zijn een vorm van koolhydraten die niet verteerd worden in de dunne darm, maar ongewijzigd aankomen in de dikke darm en zorgen voor een goede darmwerking.

Ze hebben nog tal van andere gezondheidsvoordelen:

- Ze zorgen voor een zachtere stoelgang.
- Ze geven sneller een vol gevoel, waardoor je minder en minder snel eet wat kan helpen om de bloedsuikerspiegel en je gewicht stabieler te houden
- Specifieke voedingsvezels in fruit (pectine) en in haver (bèta-glucanen) kunnen helpen om de 'slechte' LDL-cholesterol te verlagen.

Om deze gezondheidsvoordelen te bekomen, is nodig om dagelijks 25-30 gram voedingsvezels te consumeren. Enkele tips:

- Kies voor volkoren brood, volkoren granen, volkoren pasta of gekookte aardappelen als basis voor elke maaltijd
- Eet dagelijks 2 stukken fruit en 300 gram groenten
- Eet meerdere keren per week peulvruchtenspread op je brood of peulvruchten als eiwitbron bij de warme maaltijd
- Eet dagelijks een klein handje ongezouten noten

