

26 JANUARI

Vezels zijn plantaardige voedingsstoffen die niet of gedeeltelijk kunnen worden afgebroken door onze spijsvertering. Om die reden zijn vezels superbelangrijk voor een goede maag- en darmfunctie. Ons spijsverteringsstelsel moet hard werken om de vezels te verwerken. Hierdoor word je stofwisseling en je vetverbranding gestimuleerd. Bovendien nemen vezels vocht op, waardoor het volume in je maag toeneemt en je langer een voldaan gevoel houdt na de maaltijd.

Vezels verlaten je lichaam zonder dat ze, of gedeeltelijk veranderd zijn. Vooral als je wilt afvallen is dit erg goed. Door regelmatig vezelrijke voeding te eten, kun je de volgende problemen voorkomen:

- Overgewicht
- Problemen met de stoelgang
- Geïrriteerde darmen
- Hartproblemen
- Sommige soorten kanker
- Diabetes
- Aambeien

Vezels vind je voornamelijk in volkorenproducten, peulvruchten, groenten en fruit. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels is tussen de 30 en 40 gram. Als je meer vezels binnen wilt krijgen is het goed om te kiezen voor volkorenproducten. Denk aan volkorenpasta i.p.v. gewone pasta, volkorenbrood i.p.v. wit brood. Maar ook meer groenten en fruit toevoegen aan je voeding kan heel erg helpen.

Denk eraan dat je ook voldoende drinkt wanneer je meer vezels gaat eten.

Sandra 