



vezelgids

meer vezels eten op een buikvriendelijke manier!

de pds
dietist
voor jou.

We zouden het enorm waarderen als je deze gids niet wilt kopiëren, doorsturen, overtypen of e-mailen naar anderen. We moedigen iedereen aan om zijn eigen exemplaar te kopen via de webshop van de pds diëtist (op www.pdsdietist.nl), zodat je ons steunt in onze missie. Wij gunnen het iedereen om met voeding PDS klachten te verminderen en willen dit graag bekender maken in Nederland en België. Daarom delen we gratis informatie op onze social media accounts. Daarnaast bieden wij betaalde diensten aan in de vorm van individuele consulten, trajecten en e-books/gidsen.

Als je wilt refereren naar deze gids dan kan dat door onze website pdsdietist.nl & onze social media accounts te benoemen (@[pdsdietist.nl](https://www.instagram.com/pdsdietist.nl)).

vezel & vochtgids

Vezels en vocht spelen wetenschappelijk bewezen een grote rol bij het verminderen van buikklachten en het creëren van een gezonde spijsvertering. Per dag heb je 30-40 gram vezels nodig, uit onderzoek blijkt echter dat de gemiddelde Nederlander maar 18-22 gram vezels eet. Onze ervaring is dat veel mensen met PDS nog minder vezels binnenkrijgen. Hier valt dus vaak al super veel winst te behalen! Waarom deze vezels zo belangrijk zijn en hoe jij die 30 gram gaat halen leggen wij je graag uit in deze gids.

Mogelijk ben jij zelf al aan de slag gegaan met voeding of heb je al veel gelezen over de juiste keuzes. Of heb je eerder ervaren dat je juist meer last kreeg van meer vezels. In deze gids leggen wij uit hoe dit komt en nemen wij je mee in de basis van een gezonde spijsvertering, zie het als de fundering van een huis. Deze moet stevig staan!

Mocht je na het lezen van deze gids nog vragen hebben, neem dan altijd even contact met ons op. We kunnen je absoluut helpen om ook jouw klachten te verminderen, maar we kunnen natuurlijk geen gedachten lezen :-). Dus geef ons een seintje als we je kunnen helpen!

Veel leesplezier,

Hartelijke groet,

Lisanne en de gespecialiseerd
PDS diëtisten

de pds
diëtist
voor jou.





inhoudsopgave

het belang van vezels	03
hoeveel vezels heb je nodig?	05
hoeveel vezels en vocht krijg je binnen?	06
hoe lees je een etiket?	07
vezelbronnen	10
volkoren granen: tel uit je winst!	14
meer buikklachten door meer vezels?	17
voldoende vocht	19
voorbeelddagmenu's en recepten	22
vezelkenner	32



het belang van vezels

Een hele gids over vezels, is dit nu nodig? Jazeker! De inname van voldoende voedingsvezels is wetenschappelijk bewezen onwijs belangrijk voor een goede werking van de darm. Als we kijken naar de cliënten die wij zien in de praktijk, dan zorgt dit bij geschat minimaal 80% voor vermindering van klachten!

Vezels bevorderen de stoelgang, verminderen obstipatie, voeden de goede darmbacteriën, zorgen voor een vol gevoel, dragen bij aan het verminderen van het risico op darmkanker en verlagen de bloedsuikerspiegel. Super veel redenen dus om aan de slag te gaan met vezels!

Wat zijn vezels?

Vezels zijn koolhydraten die niet worden verteerd of opgenomen door onze darm. Er zijn 2 soorten vezels: fermenteerbare en niet-fermenteerbare vezels. Fermenteerbare vezels houden de massa in de darm soepel en voeden de cellen in de darmwand. Zij worden ook wel prebiotica genoemd, en verbeteren de weerstand. Niet-fermenteerbare vezels dragen vooral bij aan een soepele ontlasting.

Beide soorten vezels zijn ontzettend belangrijk en vergelijkbaar met een sponswerking als het aankomt op de ontlasting. Is de ontlasting te stevig, dan zorgen de vezels ervoor dat het wat zachter wordt door water aan te trekken. Is de ontlasting brijig/dun, dan zorgen de vezels ervoor dat het weer wat steviger wordt.

Microbioom

In de darm komen allerlei kleine "beestjes" (met name bacteriën) voor, die een belangrijke functie hebben voor het goed werken van het menselijk lichaam. Deze beestjes noemen we het microbiom. In het microbiom bestaan zowel "goede" als "slechte" darmbacteriën. We willen het liefst zoveel mogelijk van deze goede darmbacteriën in de darm! De aanwezigheid van deze goede darmbacteriën kun je vergroten door ze goed te voeden met veel vezels en gevarieerde voeding. Ons advies is: eat the rainbow (veel kleur op je bord)!



In de praktijk leggen wij dit ook wel uit aan de hand van een ijsverkoper in het park. Stel er staat een ijscoman met alleen de smaak pistache in zijn ijscowagen, dan is de kans groot dat veel mensen de kar voorbij zullen lopen. Staat deze ijscoman er echter met veel verschillende soorten smaken, dan is de kans groter dat hij meer mensen kan helpen.

Zo werkt het ook in de darm. Als het microbioom lekker gevarieerd is, kan meer eten "geholpen worden" door o.a. de goede darmbacteriën. Vele handen maken licht werk. We weten dat mensen met een gevarieerd microbioom over het algemeen gezonder zijn en dat de vertering beter verloopt.

Een gevarieerd en vezelrijk eetpatroon laat het microbioom in variatie toenemen. Dit draagt bij aan de vermindering van een opgeblazen gevoel, buikklachten en een wisselend ontlastingspatroon.

hoeveel vezels heb je nodig?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ligt voor volwassenen tussen de 30 en 40 gram, afhankelijk van je energiebehoefte. Voor vrouwen komt dit meestal neer op rond de 30 gram en voor mannen rond de 40 gram. Voor kinderen verschilt de behoefte per leeftijdscategorie.

Vezelbehoefte voor kinderen:

Leeftijdscategorie	Meisjes (gram per dag)	Jongens (gram per dag)
1 t/m 3 jaar	15	15
4 t/m 8 jaar	20	25
9 t/m 13 jaar	25	30
14 t/m 18 jaar	30	40
18+	30	40

De gemiddelde inname van voedingsvezels ligt met 18-22 gram per dag dus rond de aanbevolen inname voor een 4 tot 8 jarige. Voor volwassenen valt daar dus nog veel winst te behalen!

hoeveel vezels en vocht krijg je binnen?

Om meer inzicht te krijgen in je vezelinname is het handig om, zeker in het begin, gebruik te maken van de Eetmeter app van het Voedingscentrum.

Deze app is te gebruiken als voedingsdagboek waarin je jouw vezels kunt tellen. Zo krijg je meer inzicht in welke producten veel vezels bevatten, maar ook in hoe constant jouw vezel-inname is. Misschien kom je er achter dat deze stiekem meer wisselt tussen doordeweeks en het weekend dan je zelf dacht?

Klik je op de eetmeter, dan zie je in de grijze balk "energie" staan. Klik je hier op, dan kun je ook kiezen voor vezels. Je ziet dan per product hoeveel vezels er in zitten.

Nadat je jouw voeding hebt bijgehouden kun je op de Schijf van 5 pagina kijken of je aan jouw dagelijks groente en fruit inname komt, of dat er bij bepaalde vezelbronnen nog winst te behalen is.

Nu weet je hoeveel vezels je nodig hebt, maar hoe zit dat dan met vocht?

Het is super belangrijk om voldoende te drinken, mede door de sponsfunctie van de vezels. Maar ook daarnaast speelt vocht een grote rol, zo is het belangrijk bij de opname van voedingsstoffen in de darm, het transport van voedings- en afvalstoffen en de temperatuurhuishouding.

Als je last hebt van buikklachten dan adviseren we je om tussen de 1,5 en 2,5 liter per dag te drinken. Zeker als je ziek bent en last hebt van misselijkheid en diarree is het belangrijk om extra te drinken, maar ook bij obstipatie speelt vocht vaak een doorslaggevende rol.

Verhoog de inname van vocht het liefst met buikvriendelijke keuzes zoals water, thee of (cafeinevrije) koffie.



hoe lees je een etiket?

De ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel zijn de meest waardevolle informatiebronnen op de verpakking. Beide bieden veel informatie bij het kiezen voor het juiste producten.

De combinatie van de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel is belangrijk. Soms wordt je namelijk gefopt: dan zitten er bijvoorbeeld wel veel vezels in een product, maar dan worden deze niet uit de juiste bronnen (zoals volkoren granen) gehaald.

In de ingrediëntenlijst vind je de ingrediënten van het product. Het ingrediënt dat het meeste in het product voorkomt moet vooraan in de ingrediëntenlijst staan.

De ingrediënten worden dus in volgorde van hoeveelheid vermeld.

Staan volkoren granen als eerste vermeld (vaak te herkennen aan het woordje "volkoren"), dan betekent dit dat het product voornamelijk uit volkoren granen bestaat. Staan er vooral witte granen vermeld (te herkennen aan woorden zoals "bloem" of "zetmeel", dan betekent dit dat het product voornamelijk uit witte granen bestaat.

De fabrikant is wettelijk verplicht om de ingrediënten te vermelden en de volgorde goed weer te geven.

Op verpakkingen kunnen naast de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel ook de termen als "vezelrijk" en "bron van vezels" genoemd worden. Wat betekenen ze eigenlijk en waar kan je nu het beste voor kiezen?

Staat er "bron van vezels" op het etiket, dan betekent dit dat het vezelgehalte van het product minimaal 3 gram per 100 gram is. Staat er vezelrijk? Dan zitten er nog meer vezels in: minimaal 6 gram per 100 gram of 3 gram per 100 kcal.

voedingswaarde

In de voedingswaardetabel vind je de hoeveelheid vezels per 100 gram of per 100ml. Dit kan je veel inzicht in jouw vezelinname geven. Als richtlijn kan je hierin onderstaande hoeveelheden aanhouden:

Bij ontbijtgranen zoals muesli, havermout en granola kan je naast de keuze voor volkoren granen letten op een hoeveelheid van meer dan 8 gram vezels per 100 gram. Bij brood kan je naast de keuze voor volkoren letten op een hoeveelheid van meer dan 6 gram vezels per 100 gram. Deze hoeveelheid kan je bij crackers en beschuit ook aanhouden, maar idealiter kies je hier voor een hoeveelheid van meer dan 10 gram vezels per 100 gram.

"Vezels tellen is niet moeilijk, je moet alleen even weten hoe het zit!"

Bij producten als wraps, pitabroodjes, naanbrood, rijst, noedels, couscous en pasta kan je naast de keuze voor volkoren granen letten op een hoeveelheid van meer dan 6 gram vezels per 100 gram.

Er zijn ook graansoorten die van zichzelf volkoren zijn, zoals haver, boekweit, zilvervliesrijst en quinoa. Door voor deze graansoorten te kiezen zit je altijd goed! ;)

+2,3 gr
per cracker

+2,7 gr per
opschep-
lepel

+1,9gr
per kleine
banaan

+3,2gr per
cracker

+3gr per
nestje

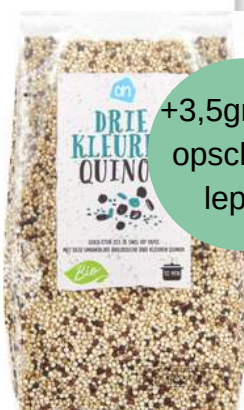
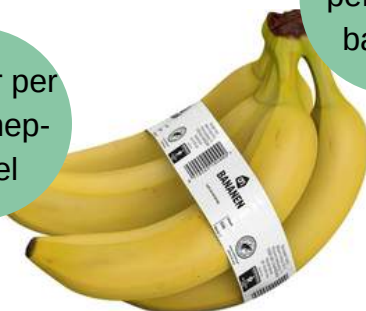
+ 2,9 gr
per 100 gr

+1,5gr per
handje

+3,5gr per
opschep-
lepel

+10gr per
reep

+2gr per
flesje





"Je weet nu hoe je kunt berekenen hoeveel vezels je binnen krijgt. De volgende stap is om echt elke dag de 30-40 gram te halen!"

Vezelbronnen

Vezels vind je alleen terug in plantaardige producten. Varieer dus lekker en kies volop uit groente, fruit, aardappels, noten, peulvruchten en volkoren granen. Uit een portie fruit haal je al snel zo'n 2 gram vezels en uit een opscheplepel groente zo'n 1,2 gram!

Het halen van 30-40 gram vezels wordt een stuk makkelijker door groente en fruit toe te voegen aan je ontbijt, lunch, tussendoortjes en avond-maaltijd. Neem dagelijks 200 gram fruit (verdeeld over twee porties) en tenminste 250 gram groente.

"Eet je bij elke maaltijd groente of fruit? Dan wordt het een stuk makkelijker om aan je vezelbehoefte te voldoen!"

Denk bijvoorbeeld aan plakjes tomaat op je plak kaas op de boterham of aardbeien als broodbeleg, maar ook aan snackgroente als tussendoortjes en geraspte wortel of courgette in je havermoutpap!

Probeer daarnaast lekker af te wisselen in de soorten groente en fruit. We zeggen weleens: eat the rainbow en varieer lekker in verschillende kleuren groente & fruit op je bord!



vezelbronnen

bonen en noten

Door bonen en peulvruchten aan je maaltijden toe te voegen verhoog je jouw vezelinname enorm! Dit zijn echte vezelbommetjes, waar je ontzettend veel mee kan variëren.

Voeg bijvoorbeeld eens zwarte bonen toe aan je wrap, linzen aan je pasta en kikkererwten aan je curry! Per opscheplepel heb je zo al gauw 3 gram vezels extra.

Gezonde tip! Door bonen en peulvruchten uit blik goed af te spoelen met water en het vocht weg te gooien verlaag je de aanwezigheid van evt. zout in het product.

Noten, pitten en zaden

Ongezouten noten, pitten en zaden zijn bronnen van vezels en goede vetten! Ook met deze groep kan je gerust volop variëren, per handje noten krijg je al 1,5 gram vezels binnen. Denk bijvoorbeeld aan: walnoten door je salade, een handje amandelen tussendoor, pijnboom-pitten door de pasta, pinda's door de pad thai of zonnebloempitten door je yoghurt. Enthousiast? Super! Let je op je gewicht? Probeer het dan het liefste wel bij 1 handje te houden in verband met de hoeveelheid kcal. Wil je aankomen? Dan mag je gerust wat meer nemen!

Tip! Wist je al dat (gebroken) lijnzaad echt veel vezels bevat? In 1 eetlepel zit wel 2,7 gram vezels, dat is evenveel als in 1 appel!



vezelbronnen

volkoren granen

Volkoren granen

Door te kiezen voor volkoren granen maak je echt ontzettend veel winst qua vezels.

Volkoren graanproducten zijn gemaakt van de hele graankorrel. Voorbeelden zijn volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. In volkoren graanproducten zitten belangrijke voedingsstoffen zoals koolhydraten, vezels, ijzer en B-vitamines.

Volkorenbrood is gemaakt van 100% volkorenmeel. Als er 'volkorenbrood' op de verpakking staat, dan is het echt volkoren. Dit kan je o.a. herkennen aan het feit dat er gebruik is gemaakt van meel in plaats van bloem.

Bloem is de gezeefde variant van meel, waardoor er meer voedingsstoffen en vezels verloren zijn gegaan. Staat bloem vooraan? Kies dan een voor een alternatief gemaakt van volkorenmeel, deze bevatten veel meer vezels!

Ezelsbruggetje:

Meel = Mag meer

Staat er op producten zoals crackers of op pastasoorten het woord 'volkoren'? Dat betekent vaak dat er gedeeltelijk voor volkorenmeel als ingrediënt is gekozen. In de ingrediëntenlijst kun je zien voor welk deel het uit volkoren granen bestaat. Hoe eerder het ingrediënt genoemd wordt, hoe meer ervan in het product zit.



volkoren granen

tel uit je winst!

In onderstaande tabellen wordt weergegeven hoe groot de winst is die je maakt door te kiezen voor de volkoren variant van diverse graanproducten:

Product	Hoeveel?	Vezels in grammen
Witte boterham	1 snee	0,9
Volkoren boterham	1 snee	2,3
Havermout	40 gram	2,9
Suikervrije muesli/granola	35 gram	4,7
Cornflakes	35 gram	1
Luchtige cracker naturel	1 cracker	0,4
Luchtige cracker volkoren	1 cracker	0,8
Volkoren cracker (wasa)	1 cracker	3,2
Wit bolletje	1 bolletje	0,8
Volkoren bolletje	1 bolletje	4,4
Witte bagel	1 bagel	2,1
Volkoren bagel	1 bagel	6,5
Beschuit	1 stuk	0,2
Volkoren beschuit	1 stuk	1,4
Kaiserbroodje	1 broodje	1,8
Volkoren kaiserbroodje	1 broodje	4,4



volkoren granen

tel uit je winst!

In onderstaande tabellen wordt weergegeven hoe groot de winst is die je maakt door te kiezen voor de volkoren variant van diverse graanproducten:

Product	Hoeveelheid	Vezels in grammen
Witte rijst	1 opscheplepel	0,6
Zilvervliesrijst	1 opscheplepel	1,6
Volkoren basmati rijst	1 opscheplepel	3
Volkoren pandan rijst	1 opscheplepel	4,2
Witte pasta	1 opscheplepel	1,8
Volkoren pasta	1 opscheplepel	3,4
Wit pita broodje	1 stuk	1,5
Volkoren pita broodje	1 stuk	7
Pizzabodem	1 stuk	1,8
Volkoren pizzabodem	1 stuk	4,1
Cous Cous	1 opscheplepel	1,7
Volkoren Cous Cous	1 opscheplepel	4,4



volkoren granen

tel uit je winst!

In onderstaande tabellen wordt weergegeven hoe groot de winst is die je maakt door te kiezen voor de volkoren variant van diverse graanproducten:

Product	Hoeveelheid	Vezels in grammen
Quinoa	1 opscheplepel	3,5
Wok Noedels	100 gram	1,6
Zilvervliesrijst Noedels	100 gram	6,1
Wrap	1 stuk	1,8
Volkoren wrap	1 stuk	3,7
Naanbrood	per 100 gram	3
Volkoren naanbrood	per 100 gram	7
Soepstengel	per stengel	0,2
Volkoren soepstengel	per stengel	0,5
Pannenkoek	Per pannenkoek	0,8
Volkoren pannenkoek	Per pannenkoek	3,6
Lasagne bladeren	100 gram	2,7
Volkoren lasagne bladeren	100 gram	8,9



meer buikklachten door meer vezels?

We horen regelmatig in de praktijk dat iemand al geprobeerd heeft om meer vezels te eten, maar dat dit buikklachten gaf. Wat vervelend is dat!

Toch is dit voor ons een hele bekende. Het krijgen van meer klachten kan komen doordat:

- Je bijvoorbeeld meer producten bent gaan eten die hoog zijn in moeilijk verteerbare koolhydraten (fodmaps), waardoor je wel meer vezels bent gaan eten, maar ook meer fodmaps.
- Naast het verhogen van vezels kan het zijn dat er te weinig extra vocht wordt gedronken. Vezels en vocht gaan altijd hand in hand waardoor de inname van beide op pijl moeten zijn.

- We zien regelmatig dat de inname van vezels erg kan schommelen. Wanneer er doordeweeks netjes 30 gram vezels worden gegeten en in het weekend maar 10 gram dan kan dit ook zorgen voor extra klachten.

Vezels en vocht zijn super belangrijk om elke dag voldoende binnen te krijgen bij buikklachten! In de praktijk geven wij dan ook altijd het advies om de vezelinname te verhogen met behulp van buikvriendelijke producten.

Daarnaast is het belangrijk de vezelinname in stapjes te verhogen om uiteindelijk te zorgen voor een vezelinname die op de lange termijn zorgt voor afname van klachten.

Nu vraag je je misschien af wat buikvriendelijke producten zijn om jouw vezelinname mee te verhogen? Wij adviseren altijd producten lager in moeilijk verteerbare koolhydraten (fodmaps) maar hoog in vezels. Deze combi is bewezen effectief om buikklachten zo snel mogelijk te verminderen.

Het betekent niet dat je helemaal geen moeilijk verteerbare koolhydraten (fodmaps) mag en dus ook niet dat je het fodmap-arm dieet moet volgen. Het betekent wel dat we de hoeveelheid fodmaps in de voeding wat omlaag gaan brengen, zonder dat jij met fodmaps bezig hoeft te zijn. We houden ze in ons achterhoofd bij de adviezen die we geven.

Waar je aan kunt denken? Bijvoorbeeld volkoren speltbrood in plaats van volkorentarwebbrood. Zuurdesem rogge crackers in plaats van reguliere tarwecrackers. Havermoutpap in plaats van brinta. En zoveel mogelijk producten van één ingrediënt in plaats van bewerkte producten met veel ingrediënten.

"Zorg naast de buikvriendelijke keuzes voor goede eetgewoonten zoals goed kauwen & de tijd nemen om te eten!"

Daarnaast is het onwijs belangrijk om aandacht te besteden aan je eetgewoonten. Eet je met aandacht (zonder afleiding van smartphone of televisie)? Neem je de tijd om te eten?

En hoe goed kauw je? Door goed te kauwen en met aandacht te eten bereid je het voedsel in je mond het beste voor, zodat je maag en darmen geen topsport hoeven te leveren in de vertering.





"Vezels gaan hand in hand met vocht. Daarom is het belangrijk om verdeeld over de dag goed te drinken!"

voldoende vocht

Voldoende drinken. We weten het wel, maar toch is dit regelmatig de oorzaak van (flinke) buikklachten. Het advies voor volwassenen en kinderen vanaf 14 jaar is om per dag 1,5 tot 2 liter te drinken. Bij buikklachten adviseren wij om die 2 liter echt te halen en dit goed over de dag te verdelen. Kinderen vanaf 1 jaar tot en met 13 jaar hebben ongeveer tussen de 1 en 1,5 liter drinken nodig.

Bij verstopping is het onwijs belangrijk om meer te drinken zodat de ontlasting soepeler is en makkelijker door het maagdarmkanaal verplaatst. Je kunt je voorstellen dat een harde, droge "baksteen" aan voeding minder makkelijk door het lichaam verplaatst dan een soepele, zachte worst.

"Zorg dat je een dorstgevoel voor blijft en drink verdeeld over de dag voldoende water en thee"

Bij diarree is het onwijs belangrijk om voldoende te drinken zodat je niet uitdroogt. Uitdroging kan voor klachten zorgen als vermoeidheid en hoofdpijn. Als je te veel vocht verliest, scheidt het lichaam minder urine uit (je plast donker) of je krijgt een dorst-gevoel waardoor je meer gaat drinken. Let erop dat je urine licht is (zoals een witbiertje) en weet dat het normaal is om per dag zes a zeven keer te plassen.



Tip

Bij het veranderen van gedrag gaat het allemaal om het aanleren van nieuwe gewoontes. Vind je het moeilijk om voldoende te drinken? Start dan eens met jezelf aanleren om elke ochtend na het plassen een glas water te drinken. Dit mag koud water zijn, maar op een gevoelige buik is warm water heel prettig.

Vind je warm water saai? Maak dan een kop thee voor jezelf. Bijvoorbeeld verse gember of muntthee. Heerlijk!!



Tip

Een tweede tip om bewuster te worden van je drinkgedrag is om het eens bij te houden. Hoeveel drink je nu eigenlijk?

Sommige mensen zetten bijv. een literfles water op het aanrecht en kijken hoe vaak ze deze fles op een dag vullen. Of vullen de theekan met 2 liter water en kijken hoe ver deze leeg komt op een dag.

Tip

3

Een van de tips die we zelf graag toepassen is: hoe groter de mok, hoe meer je drinkt! Zo zijn er mokken waarmee je gelijk 0,33 liter drinkt, maar bestaan er ook van die heerlijke 0,5 liter mokken. Het voordeel? Zo kom je lekker snel aan de 2 liter!

Let wel op met producten als koffie: dit kan door de cafeïne snel zorgen voor buikklachten. Neem liever cafeïnevrije koffie of beperk je gebruik!



Tip

4

Zorg dat je goed voorbereid bent en dat je altijd drinken bij je hebt en dit in het zicht houdt. Gebruik bijvoorbeeld een hervulbare (opvallende) fles en zet die tijdens je dag goed in het zicht.

Denk naast water ook aan fruit infusions: lekker wat schijfjes sinaasappel en kaneel (of denk ook aan andere combi's: munt en citroen, etc!) in je water geeft zo'n heerlijke smaak!

Voorbeelddagmenu

1

Ontbijt +8gr vezels:

Glutenvrije haverpannenkoekjes met een portie fruit en griekse yoghurt

Tussendoortje +2 gr vezels:

stuk fruit

Lunch +9 gr vezels:

Quinoa salade met geitenkaas, cherrytomaatjes, feta, avocado, komkommer en sla

Tussendoortje +2 gr vezels:

Een plakje (Sunt) bananenbrood

Avondmaaltijd +8,6 gr vezels:

Curry met zilvervliesrijst, groentes en garnalen

Tussendoortje + 1,5 gr vezels:

1 hand noten

Totaal: 31,1 gr vezels



Lianne: "Ik eet glutenvrij vanwege de diagnose coeliakie

(glutenintolerantie). Het is bij een glutenvrij dieet goed haalbaar om voldoende vezels te eten, maar het is hierbij wel belangrijk om de juiste producten te kennen "

Recepten pannenkoekjes

Havermoutpannenkoekjes

Wat heb je nodig voor 5 pannenkoekjes:

45 gram (glutenvrije) havermout

45 gram (lactosevrije) melk

1 banaan

2 eieren

Een beetje kaneel

Fruit of noten

Een beetje vloeibare boter of olie

Hoe maak je het:

1. Doe de havermout in de keukenmachine tot een meel ontstaat.
2. Mix met de eieren, melk, banaan, havermeel en kaneel tot een beslag.
3. Verhit de olie of boter in een pan en bak de pannenkoekjes.
4. Serveer met vers fruit en/of ongezouten noten.



Recept voor Curry

Curry

Wat heb je nodig voor 2 personen:

Currykruiden (bijvoorbeeld die van Jonnie Boer)

Vissaus

Kokosmelk 400ml

Zilvervliesrijst

1 bakje Garnalen

Groente naar wens, bijvoorbeeld:

Broccoli, oranje pompoen, rode paprika en sperziebonen

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
3. Snijdt de oranje pompoen in blokjes en doe deze gedurende 15 minuten in de oven.
4. Snijdt de overige groentes en bak deze op in de pan.
5. Meng de gewenste hoeveelheid curry kruiden met de vissaus tot er een pasta ontstaat.
6. Als de groentes al dente zijn voeg dan de currypasta en de kokosmelk toe aan de pan
7. Voeg de oranje pompoen en de garnalen toe aan de pan en laat sudderen tot de saus is ingedikt
8. Aan tafel!



voorbeelddagmenu

2

Ontbijt +10,2 gr vezels:

Alpro mild & creamy zonder suiker +
Holie Granola + 1 el gebroken lijnzaad +
100gr blauwe bessen

Tussendoortje +2,7 gr vezels:

Fruit

Lunch +6,6 gr vezels:

Avocado toast: 2 volkoren
speltboterhammen met 1 gekookt eitje
en 1/4 avocado.

Tussendoortje +6,5 gr vezels:

2 volkoren speltcrackers met
hüttenkäse en aardbeien

Avondmaaltijd + 15,4 gr vezels:

2 volkoren wraps gevuld met zwarte
bonen, paprika, maïs, 1/4 avocado en
sla. Gekruid en getopt met Euroma
tacokruiden, suikervrije chilisaus
(bijvoorbeeld van Verstegen) en
griekse yoghurt.

Totaal: 42 gr vezels



**"Avocadotoast is
echt mijn
lievelingslunch, het
wordt extra lekker
door de avocado te
prakken en er wat
peper overheen te
doen "**

Recept volkoren wraps

Wat heb je nodig voor 2 personen:

1 pak volkoren wraps

1 avocado

1 blikje (150gr) maïs

80 gram zwarte bonen

2 rode paprika's

1 zak gemengde sla

Een beetje vloeibare boter of olie

Naar wens:

Euroma mexicaanse taco kruiden

Griekse yoghurt 0% vet

Verstegen sweet chilisaus zonder suiker

Hoe maak je het:

1. Bak de paprika en de zwarte bonen met de tacokruiden op in de pan.
2. Snijdt de overige groentes en dien deze op in schaalpjes.
3. Als de paprika en de zwarte bonen bijna klaar zijn warm dan de wraps op.
4. Aan tafel & stapelen maar!



FODMAP-proof voorbeelddagmenu

Ontbijt +7 gr vezels:

Havermoutpap met lactosevrije melk, 1 el gebroken lijnzaad en 125gr aardbeien

Tussendoortje +2,7 gr vezels:

Fruit

Lunch +10,4 gr vezels:

3 volkoren speltcrackers 2 met 100% pindakaas en 1 met 30+ kaas en komkommer. Daarnaast nog 10 cherrytomaatjes

Tussendoortje +4,3 gr vezels:

100gr snackworteltjes en 1 handje walnoten

Avondmaaltijd + 8,5 gr vezels:

Sticky Chicken met zilervliesrijst en broccoli

Tussendoortje + 1,4 gr vezels:

2 glutenvrije oaties

Totaal: 33,6 gr vezels



"Door FODMAP-proof volkoren granen zoals haver, zilervliesrijst en volkoren speltproducten te gebruiken scoor je veel extra vezels "

Recept havermoutpap en sticky chicken

Havermoutpap:

Wat heb je nodig voor 1 portie:

40 gram (glutenvrije) havermout

1 el gebroken lijnzaad

200ml (lactosevrije) melk

125 gr aardbeien (of ander fruit naar keuze)

Een snufje kaneel of koek- en speculaaskruiden

Hoe maak je het:

Doe de lactosevrije melk met een snufje kaneel in een pannetje. Breng dit al roerend aan de kook. Voeg zodra het kookt de havermout en het gebroken lijnzaad toe. Roer tot er een pap ontstaat. Doe de pap in een schaal en top af met het fruit.

Sticky chicken Rijstbowl:

Ingrediënten Sticky chicken Rijstbowl voor 4 personen:

-300gr zilvervliesrijst/quinoa/volkoren basmatirijst/volkoren pandanrijst

-1 el knoflookolie

-50 gr verse gember

-80 ml sojasaus

-3 el rijstazijn

-4 el zoete chilisaus zonder knoflook (bijvoorbeeld die van Go Tan)

-2 el maizena

-3 el sesamzaad

-1 ei

-350gr kipdijfilet

-800gr broccoliroosjes

-3 el zonnebloemolie

-½ bosje lente-ui



Recept

Instructies:

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Schil de gember en snijd heel fijn. Maak in een kom een sausje van de knoflookolie, gember, sojasaus, 2 eetlepels water, de rijstazijn, zoete chilisaus, de maizena en het sesamzaad.
3. Meng het ei met de rest van de maizena in een andere kom tot een papje en breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de kipdijfilet in stukjes van 3 cm. Meng dit door het eimengsel.
5. Snijd de broccoli in roosjes en de stronk in blokjes. Verdeel de broccoli in een vergiet en zet deze in een pan met een laag kokend water zonder het water te raken. Dek af en stoom in ca. 5 min. beetgaar.
6. Verhit ondertussen de olie in een wok of hapjespan en bak de kip met het eimengsel in 1 laag in 5-7 min. op hoog vuur gaar en krokant. Er ontstaat een soort pannenkoek, keer die halverwege, zodat het knapperige korstje aan de kip blijft plakken. Zet het vuur lager.
7. Voeg dan het sojasausmengsel toe en roer 2 min. door tot een plakkerige saus ontstaat met stukjes kip erin.
8. Snijd de salade-ui in dunne ringetjes.
9. Serveer de rijst in kommen met de broccoli en schep de kip met saus erover. Bestrooi met de salade-ui.



Vezelrijke FODMAP- proof avondmaaltijd

Marokkaanse kip!

Ingrediënten voor 2 personen:

- 300gr kipfiletblokjes
- 150gr kikkererwten (1 klein blikje)
- 2 puntpaprika's
- 1 winterpeen
- 300ml kippenbouillon (bijv. Maggi kippenbouillon minder zout)
- 150gr quinoa
- 3 el tomatenpuree
- 3 tl Ras el Hanout
- 1 tl (gerookte) paprikapoeder
- 1 tl kerriepoeder
- Olijfolie en knoflookolie
- Groene deel van een lente-/bos ui

1. Bestrooi de kip met zout, peper, kerriepoeder en paprikapoeder. Verhit wat olijfolie in een pan en bak aan, samen met 2 tl ras el hanout. Schep goed om en laat de kip gaar worden. Haal de kip uit de pan om goed te laten rusten.
2. Snijd de paprika, wortel en het groene gedeelte van de lente-ui. Verhit een klein beekje knoflookolie in de pan en verhit de paprika en de wortel hierin. Voeg 1 tl ras el hanout toe en schep goed om.
3. Doe de kikkererwten in een vergiet en spoel deze goed af met water.
4. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Doe de kip terug in de pan. Voeg de tomatenpuree, kippenbouillon en de kikkererwten toe. Breng aan de kook. Laat zachtjes koken tot de saus begint in te dikken. Proef en breng op smaak met extra kruiden/zout en peper.
6. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Serveer de saus met de quinoa.
8. Bestrooi naar wens met de lente-ui.



Vezelrijke spaghetti

Vezelrijke spaghetti:

Wat heb je nodig (voor 4 porties)

- 250 gram volkoren speltspaghetti
- 250 gram gehakt
- 4 tomaten
- 3 Paprika's, 1 courgette, 400gr spinazie, 1 aubergine, olijven
- 2 (rode) uien
- 1 pakje passata di pomodoro (dit is puur tomatenpuree)
- 1 extra blikje tomatenpuree
- 1 bouillonblokje
- Italiaanse kruiden

Hoe maak je het:

1. Kook de volkoren spaghetti volgens de beschrijving op de verpakking.
2. Snij de uien en vervolgens alle overige groente in kleine stukjes.
3. Doe in een grote pan wat olijfolie en vervolgens fruit je de uitjes. Als deze glazig geworden zijn voeg je het gehakt toe.
4. Voeg, als het gehakt rul is, alle overige groentes toe met het bouillonblokje en de Italiaanse kruiden.
5. Maak de pastasaus door blokjes tomaat, het pakje passata en het blikje tomatenpuree toe te voegen. Roer dit allemaal goed door en laat even sudderen tot je een heerlijk kleurrijke pastasaus gemaakt hebt.
6. Giet de volkoren spaghetti af en voeg dit toe aan je sauspan.
7. Serveer de spaghetti en eet smakelijk!



Vezelkenner!

Je hebt het hele document doorlopen, wat goed! Nu gaat het jou vast ook lukken om dagelijks 30-40 gram vezels te eten en voldoende te drinken! Denk eraan dat je de vezels langzaam opbouwt (en niet van 10 gram per dag in één stap naar 30 gram gaat!).

In de praktijk raden wij aan om dit met stapjes van 5 gram vezels per keer te doen. Laat je darm hier een aantal dagen aan wennen en bouw dan verder op.



Merk je nu dat je ondanks het halen van jouw vezelbehoefte buikklachten blijft houden? Neem dan even contact met ons op, dan kijken wij graag met je mee wat een fijne vervolgstap is!

Jouw buikklachten verminderen is immers waar wij ons graag voor inzetten en dit hoef je dan ook niet alleen te doen.

Maak je nu één van onze recepten? Deel hier dan vooral een leuke foto van met ons of op social media, vinden wij leuk om te zien!

Heel veel succes met het toepassen van alle vezeltips!

Veel liefs,

Lisanne en de gespecialiseerd PDS diëtisten