# Vezelrijke voeding

azdelta

Beste patiënt

In deze brochure krijg je tips en aanbevelingen over een gezonde, vezelrijke voeding bij constipatie.

Constipatie is de medische term voor verstopping in de dikke darm.

De meest voorkomende oorzaken voor constipatie zijn:
- voeding met te weinig voedingsvezels
- te weinig vochtinname (minder dan 1,5 liter vocht per dag)
- te weinig lichaamsbeweging
- niet naar het toilet gaan bij aandrang
- medicatiegebruik

Een aanpassing in voedings- en leefstijl kan vaak voor verbetering zorgen.

De diëtisten

# 1 Algemene adviezen

- Eet vezelrijk en gevarieerd. Vezels werken in je darm als een spons die water opneemt, hierdoor blijft de stoelgang zacht en soepel.
- Er zijn 2 soorten vezels, variatie in het soort vezels bevordert ook de darmwerking:
  **onoplosbare vezels** (volkoren graanproducten, noten, zaden ...)
  **oplosbare vezels** (gekookte groenten, fruit, aardappelen, havermout, peulvruchten ...)
- Sla het ontbijt niet over.
- Eet regelmatig, over de dag verdeeld. Neem 3 hoofdmaaltijden en 3 tot 4 keer een tussendoortje.
- Eet 2 porties groenten per dag en 3 porties fruit.
- Drink voldoende (1,5 – 2 liter per dag).
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: minimaal 30 minuten per dag.
- Ga naar het toilet zodra je aandrang voelt.

# 2 Producten rijk aan vezels

- Volkorenbrood, roggebrood, krentenbrood, notenbrood, volkorenontbijtkoek, volkorenbeschuit, haverkoekjes, volkorenwraps ...

- Volkorenproducten zoals volkorenontbijtgranen, havermout, muesli, granola, tarwevlokken zoals Brinta, bruine/volkoren/zilvervliesrijst, volkorenpasta, quinoa ...

- Aardappelen (gekookt, puree, gebakken, aardappelsalade ...)

- Groenten:
  **rauwe groenten**: kerstomaat, wortelreepjes of geraspte wortel, radijs, sla, komkommer, rode biet ...
  **gestoofde/gekookte groenten:** wortel, broccoli, bloemkool, witloof, rode kool, prei, asperges ...
  **groenten in puree:** wortelpuree, spinaziepuree, broccolipuree, raapjespuree, bloemkoolpuree ...
  **groenten in spaghettisaus:** uien, tomaten, paprika, courgette, wortel ...

- Vers fruit:
  **winterfruit:** sinaasappel, mandarijn, pompelmoes, kaki ...
  **zomerfruit:** aardbei, perzik, pruim, abrikoos, meloen, bessen, druif, ananas, mango ...
  **hele jaar door:** appel, peer, kiwi, banaan ...

- Versgeperst fruitsap mét pulp

- Gedroogde vruchten: rozijnen, dadel, vijgen, pruim, abrikoos

- Peulvruchten: erwten, kikkererwten, linzen, witte of bruine bonen ...

- Noten, pinda, sesamzaad, lijnzaad, studentenhaver, hummus, notenpasta, olijven, zongedroogde tomaten ...

# 3 Dagschema

Hieronder vind je een voorbeeld van een gezond en vezelrijk dagschema.

| MAALTIJD |
| --- |
| **Ontbijt**<br>Volkorenbrood/volkorenbeschuit/bruin brood<br>Vetstof<br>Confituur, kaas, peperkoek<br>Koffie/thee/melk<br><br>of:<br>Granola/havermout/muesli met melk/yoghurt<br>Kiwi |
| **Tussendoor**<br>Stuk fruit/vezelkoek/studentenhaver/groentesoep |
| **Middagmaal**<br>Aardappelen/volkorenpasta/volkorenrijst<br>Vlees/vis/ei/vleesvervanger<br>Groenten (2 soorten)<br>Stuk fruit |
| **Tussendoor**<br>Vezelkoek/volkorenboterham met beleg |
| **Avondmaal**<br>Volkorenbrood/volkoren beschuit/bruin brood<br>Vetstof<br>Hartig beleg (vlees/kaas)<br>Rauwe groenten<br>Groentesoep |
| **Laatavond**<br>Yoghurt/vers fruit/muesli, havervlokken |

# 4 Vezelpreparaten

Je kan natuurlijke vezelpreparaten kopen die de darmmotoriek positief stimuleren, de stoelgangmassa vergroten, de stoelgang soepel houden en de groei van goede bacteriën ondersteunen.

Bij alle vezelpreparaten is het belangrijk om **voldoende water** te drinken. Voorbeelden van vezelpreparaten zijn: Resource Optifibre, Fibion, Darmoton, Colofiber, psylliumvezels ...

Dosering en gebruik staan vermeld op de verpakkingen. Vraag eventueel raad aan je arts, apotheek of diëtist.

# Notities

# Contact

**Dieetafdeling**

**CAMPUS BRUGSESTEENWEG**
**e** dietisten.brug@azdelta.be

**CAMPUS RUMBEKE**
**e** dietisten.rumbeke@azdelta.be

**CAMPUS MENEN**
**e** dietisten.menen@azdelta.be

**CAMPUS TORHOUT**
**e** dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

*Bron: info dieetafdeling*

**AZ Delta** Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5052-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 16/04/2026**