

HOE EET IK

meer vezels?

Vervang dit → door dat



Witte rijst



Ongepelde rijst



Geschild fruit



Ongeschild fruit



Witte pasta



Volkoren pasta



Gekookte groenten



Rauwkost



Wit brood



Volkoren brood



Vlees



Peulvruchten

Op je bord



Minstens 1 x volkoren
graanproduct per dag



1 x rauwkost per dag



2 stukken (ongeschild) fruit
per dag



Minstens 1 x peulvruchten
per week

Waarom meer vezels eten?

Vanaf 25 g vezels:

- ✓ **Betere darmfunctie door het verlagen van de zuurtegraad van de darminhoud.** Dit is gunstig voor de darmmicrobiota, de vertering en de darmpéristaltiek (beweging van het voedsel doorheen de darm).
- ✓ **Snellere darmtransit** door een betere darmassage, grotere massa en verbeterde stoelgang.
- ✓ Verhoogd **verzadigend gevoel**.

Vanaf 30 g vezels:

- ✓ **Preventie van chronische ziekten** zoals diabetes, hart- en vaatziekten, colorectale kankers...