



## JOGG-weetje oktober 2021: Groen(t)e vezels

*Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!*

### “Twee ons groente en twee stuks fruit!”

Dat is een bekende uitspraak. Toch zouden we wel wat meer groente mogen eten. Een tijdje geleden veranderde de aanbeveling van 200 naar 250 gram groente per dag voor volwassenen.

### Vezels

Waarom hebben we eigenlijk groente nodig? Onder andere omdat er **vezels** in zitten. Deze onverteerbare voedingsstoffen trekken water aan of lossen hierin op en geven de ontlasting volume.

Daardoor blijft eten met veel vezels langer in de maag (je hebt minder snel honger) en duurt het langer voordat het verteerd is (je houdt langer een energiek gevoel). Het zorgt verderop in de darm voor soepele ontlasting.

Bij meer vezels eten hoort ook meer **drinken**, neem bijvoorbeeld een glas water per dag extra. Je darmen hebben even de tijd nodig om aan meer vezels te wennen!

**50 gram** groente extra eten heeft al effect, dat is één opscheplepel per dag, een paar dikke plakken komkommer of 5 cherrytomaten. Maak groente aantrekkelijk door er bijvoorbeeld figuren van te snijden.



### Wist u dat..

- 🍅 vezelrijke producten vaak laag zijn in **calorieën**?
- 🍅 vezels een **beschermende** werking hebben? Ze verlagen bijvoorbeeld het risico op suikerziekte (diabetes), verschillende vormen van kanker zoals darmkanker en hart- en vaatziekten.
- 🍅 er ook veel vezels in de **schil** van fruit en groenten zitten? Eet fruit en groente dan ook zoveel mogelijk met schil. Wel even wassen!

