



# Vezels als verkooptruc

Vezels zijn goed voor ons lichaam, dat weet iedereen. Maar weet u ook welke producten er veel van bevatten? Dat blijken alvast niet altijd de producten die “volkoren” of “rijk aan granen” beweren te zijn.

Birgit Janssen – Katrien Renders

**V**oedingsvezels zijn koolhydraten en komen voor in groenten, fruit én producten met veel volkorengranen (bv. volkorenbrood en -deegwaren). In tegenstelling tot andere koolhydraten, zoals suikers en zetmeel, worden vezels niet verteerd in de dunne darm, maar bereiken ze intact de dikke darm. Daardoor hebben ze een gunstig effect op uw darmwerking. Maar dat is niet alles. Ze verlagen ook het cholesterolgehalte in uw bloed, stabiliseren uw bloedsuikerspiegel en bieden bescherming tegen enkele darmaandoeningen.

## Waar haalt u uw dagelijkse portie?

Om van die voordelen te genieten, moet u

zo'n 30 g vezels per dag binnenkrijgen én genoeg water drinken. Zonder voldoende vochtinname hebben voedingsvezels immers geen (of net een omgekeerd) effect. De vraag is dan natuurlijk: wat moet u eten om aan uw dagelijkse portie te geraken? Het meest voor de hand liggende antwoord luidt: fruit, groenten en producten met veel volkorengranen. Al proberen heel wat voedingsproducenten u een ander antwoord in te fluisteren. Allerhande koekjes, ontbijtproducten en deegwaren beweren immers “volkoren”, “rijk aan granen”, “rijk aan vezels” of een “bron van vezels” te zijn. In combinatie met een mooie afbeelding van granen of graanhalmen, hecht u wellicht al snel waarde aan die beweringen. >

>  
**Niet enkel vezels**

Toch werpt u maar beter eerst een blik op de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel alvorens van zo'n producten een dagelijks ritueel te maken. Verschillende ervan bevatten immers niet enkel veel vezels, maar ook tal van calorierijke elementen zoals suikers, vetten ... Een korte zoektocht in het winkelrek leverde ons al meteen drie "bronnen van vezels" op die amper 1 g vezels/100 kcal bevatten. Ter vergelijking, voor diezelfde hoeveelheid calorieën, hebt u negen keer meer vezels bij een simpele wortel of een tomaat. Om de claim "bron van vezels" op de verpakking te mogen plaatsen, moet een product nochtans wettelijk gezien minstens 1,5 g vezels/100 kcal of 3 g vezels/100 g bevatten, voor "rijk aan vezels" is dat het dubbele.

Hoewel alle producten uit onze kleine steekproef met zo'n claim voldoende vezels per 100 g bevatten, voldeden weinige aan de norm per 100 kcal.

**Veel claims, weinig vezels**

Een afbeelding van een graanhalve of de vermelding "volkoren" of "rijk aan granen" geven u nog minder garanties. Daarvoor bestaat er in België geen specifieke wetgeving, iets wat in Groot-Brittannië en de Scandinavische landen wel het geval is. Toch verwachten wij dat een product met zulke claims of afbeeldingen ook een voldoende hoog percentage vezels bevat. Maar ook dat is lang niet altijd het geval. Nestlé Fitness Delice pakt op het etiket uit met "volkorentarwe", terwijl het gehalte vezels met 1,6 g/100 kcal erg pover is in vergelijking met de suikers. Ook "BN koekjes aardbei" plaatst "volkoren" in grote letters op de verpakking. Terwijl er amper 15 % volkorenmeel werd gebruikt. Naar de hoeveelheid vezels hebt u bij deze koekjes zelfs volledig het raden. Voor uw dagelijkse portie vezels zit u sowieso al goed als u voldoende fruit en groenten eet, evenals volkorenbrood, bruine rijst en gekookte aardappelen. Kortom als u de actieve voedingsdriehoek opvolgt. 🍏

## Hoeveel gram vezels bevatten deze

Wij haalden steekproefgewijs een aantal producten met "bron van vezels", "rijk aan vezels", "volkoren" of een afbeelding van graanhalmen uit het winkelrek en vergeleken ze met het vezelgehalte van een aantal groente- en fruitsoorten en enkele graanproducten. Hieronder vindt u het vezelgehalte (in gram) per 100 kcal van ieder product.



# producten per 100 kcal?

