DIËTETIEK · EEN BLOG VAN DR. PHILIPPE ELST

Vezels voeden niet u, maar uw darmbacteriën

15 tot 30%
minder sterfte bij wie het meest vezels eet

25 tot 29 g
per dag: de inname met de grootste daling van het risico

< 20 g
wat de meeste mensen per dag eten

Over voeding wordt vooral gepraat in eiwitten, vetten en suikers. Vezels lijken bijzaak, omdat ze geen energie leveren en het lichaam ze niet opneemt. Precies daarom zijn ze belangrijk.

Vezels zijn de delen van plantaardige voeding die onze eigen spijsverteringsenzymen niet kunnen afbreken. Ze passeren de maag en de dunne darm grotendeels onveranderd. Onderweg doen ze al iets: ze vertragen de opname van suiker, geven een langer verzadigd gevoel, en binden galzuren, die het lichaam dan opnieuw moet aanmaken uit cholesterol.

Het eigenlijke werk gebeurt in de dikke darm. Daar leven biljoenen bacteriën die wel kunnen wat wij niet kunnen: vezels vergisten. Ze maken er korteketenvetzuren van, zoals boterzuur, de belangrijkste brandstof voor de cellen van de darmwand. Wie vezels eet, voedt niet in de eerste plaats zichzelf, maar het ecosysteem in de darm.

Die vetzuren doen meer dan de darmwand voeden. Ze helpen de barrière van de darm dicht te houden, ze temperen ontsteking, en ze geven signalen door aan de rest van het lichaam, onder meer over verzadiging en suikerhuishouding. Wat er in de dikke darm gebeurt, blijft dus niet in de dikke darm.

Wat vezels doen op hun weg door de darm

SCHEMATISCHE VOORSTELLING



Algemene fysiologie; de effecten op ziekte komen uit de studies in de bronnenlijst.

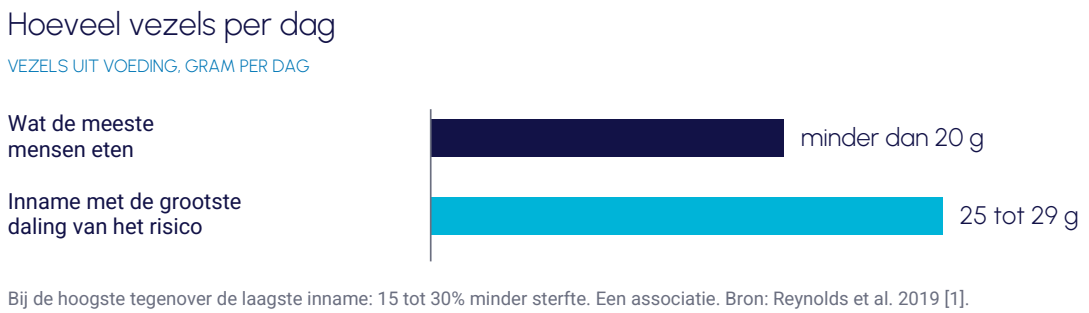
Figuur 2. Vezels worden niet door het lichaam verteerd, maar in de dikke darm door bacteriën vergist tot korteketenvetzuren. Schematische voorstelling.

Wat de grootste analyse toonde

In opdracht van de Wereldgezondheidsorganisatie bundelden onderzoekers uit Nieuw-Zeeland in 2019 de prospectieve studies en gerandomiseerde trials over koolhydraatkwaliteit. Wie het meest vezels at, had 15 tot 30 procent minder sterfte door alle oorzaken en door hart- en vaatziekten, en minder kransslagaderziekte, beroerte, diabetes type 2 en dikkedarmkanker dan wie het minst at.

De grootste daling van het risico zag men bij een inname van 25 tot 29 gram per dag, en de curves wezen erop dat meer nog beter kon zijn. De meeste mensen eten minder dan 20 gram. In de gerandomiseerde trials leidde meer vezels tot een lager gewicht, een lagere bovendruk en een lagere cholesterol.

Volle granen deden het in dezelfde analyse even goed: wie er het meest van at, had eveneens minder sterfte en chronische ziekte. Dat is logisch, want volle granen zijn een van de belangrijkste bronnen van vezels. Opvallend was dat de glykemische index, die veel aandacht krijgt in diëten, een veel zwakkere maat bleek voor de kwaliteit van koolhydraten dan de hoeveelheid vezels.



Figuur 1. Gangbare vezelinname tegenover de inname waarbij het risico op sterfte en chronische ziekte het sterkst daalde. Bron [1].

> Vezels leveren geen energie. Ze leveren een omgeving.

Waar het bewijs stopt

De gegevens over sterfte en ziekte komen uit observationele studies: een associatie, geen bewijs van oorzaak. Wie veel vezels eet, leeft vaak ook op andere punten gezonder. De trials toonden wel effecten op risicofactoren, maar die waren te kort om ziekte of sterfte te meten. De studies gingen over vezels uit voeding, niet over vezelsupplementen. En bij sommige darmaandoeningen, zoals een prikkelbare darm, verdragen mensen bepaalde vezels slecht en vraagt de keuze maatwerk.

Wat het in de praktijk verandert

De echte vraag is dus niet alleen hoeveel calorieën of eiwitten er op uw bord liggen, maar ook wat uw darmbacteriën krijgen. Volle granen in plaats van geraffineerde, peulvruchten een paar keer per week, groenten en fruit bij elke maaltijd: zo komt men in de buurt van 25 tot 30 gram. Geleidelijk verhogen voorkomt een opgeblazen gevoel, en voldoende drinken hoort erbij.

In Doktershuis Antwerpen berekent de diëtist hoeveel vezels er in uw dagelijkse voeding zitten, en maakt ze een plan dat past bij uw darm, uw doelen en uw eiwitbehoefte. Een bord wordt beter van

wat erbij komt, niet alleen van wat eraf gaat.

Vezels en eiwit staan daarbij niet tegenover elkaar. Peulvruchten leveren allebei, en een maaltijd die genoeg eiwit bevat, kan ook genoeg vezels bevatten. Het gaat om de samenstelling van het hele bord, niet om één voedingsstof die men naar boven of naar beneden duwt.

U eet vezels niet voor uzelf.

U eet ze voor wat in u leeft.

VOOR DE COLLEGA

Reynolds et al. 2019 (reeks systematische reviews en meta-analyses van prospectieve studies en RCT's, in opdracht van de WHO): 15–30% lagere totale en cardiovasculaire sterfte, incidentie van coronaire hartziekte, beroerte, type 2-diabetes en colorectaal carcinoom bij hoogste tegenover laagste vezelinname [1].

Grootste risicoreductie bij 25–29 g/dag; dosis-responscurves suggereren bijkomende winst daarboven. RCT's: lager lichaamsgewicht, systolische bloeddruk en totale cholesterol [1].

Gangbare inname bij de meeste volwassenen < 20 g/dag [1].

BRONNEN

1. Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N, Mete E, Te Morenga L. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. The Lancet, 2019;393(10170):434-445.

Dr. Philippe Elst schrijft deze blog in eigen naam. Dit artikel geeft algemene informatie en vervangt geen consultatie.