



Consumentenbond: verse en verwerkte groenten bevatten even veel vezels

Uit onderzoek van de Consumentenbond blijkt dat broccoli de meest vezelrijke groente is. Op een gedeelde tweede plaats staan sperziebonen, bospeen en rode kool. Ook blijkt uit het onderzoek dat groenten in glas en blik even veel vezels bevatten als verse groenten.

De Consumentenbond onderzocht vijftien groenten en veertien soorten fruit op het vezelgehalte. Voedingsvezels hebben een positief effect op de gezondheid. Vezels zijn belangrijk voor een goede stoelgang en gezonde spijsvertering. Vezels hebben daarnaast een hongerstillend effect en een hoge vezelconsumptie verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. Het advies van de Gezondheidsraad is om dagelijks dertig tot veertig gram vezels te eten. Slechts weinig Nederlanders halen deze dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels. Zelfs voor mensen die heel gezond eten, is het moeilijk om dertig tot veertig gram vezels per dag te eten. Behalve groente en fruit zijn ook volkoren producten en peulvruchten rijk aan vezels.

Groente

Broccoli is de meest vezelrijke groente: per portie van 150 gram bevat het 4,5 gram vezels. Bospeen, rodekool en sperziebonen staan op de tweede plaats met 3,8 gram vezels per portie. Tomaat, witlof en ijsbergsla komen als minst vezelrijke groenten uit deze test. Groenten uit glas en blik blijken evenveel vezels te bevatten als verse groente. Door groente te koken, neemt het vezelgehalte dus niet af. Groenten uit glas en blik worden door veel mensen ten onrechte als 'minder gezond' beschouwd. Uit eerder onderzoek is al gebleken dat het vitaminegehalte in blikgroente ook vergelijkbaar is met dat van verse groente.

Fruit

Bij de fruitsoorten komt de handsinaasappel als het meest vezelrijk uit de test, gevolgd door de mango en de peer met schil.

Bron: Gezondgids, Consumentenbond