MAAG LEVER DARM STICHTING

Hoe gezond is JOUW BUIK?

BUIKBAROMETER
HOE *vezelrijk* EET NEDERLAND?

AANBEVOLEN INNAME

♀ 30 GRAM | ♂ 40 GRAM

HUIDIGE INNAME

♀ 19 GRAM | ♂ 23 GRAM

GEMIDDELDE SCORES

26.000 Nederlanders vulden de 'Hoe gezond is jouw buik'-test in. Daarmee kun je een score behalen van 0 tot 5 sterren op vezelinname, vocht en bewegen. Dit zijn de belangrijkste uitslagen.

SCORE PER GESLACHT

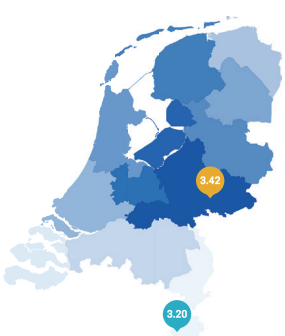
♀ ★★★½☆ 3.41 van de 5 sterren

♂ ★★★☆☆ 3.25 van de 5 sterren

SCORE PER LEEFTIJDSGROEP

0 - 18	2.94
19 - 25	3.08
26 - 35	3.27
36 - 45	3.34
46 - 55	3.44
56 - 67	3.52
67+	3.37

SCORE VAN PROVINCIES

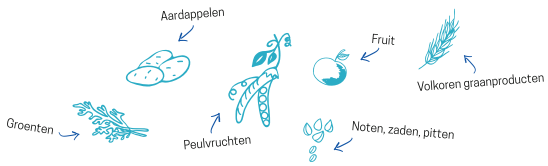


GELDERLAND ★★★½☆

LIMBURG ★★★☆☆

VEZELS

Vezels komen voor in plantaardige producten.



WAT DOEN VEZELS?

- Dragen bij aan een gezonde spijsvertering en voorkomen spijsverteringsklachten
- Zorgen voor een (langdurig) verzadigd gevoel
- Kunnen bijdragen aan het verlagen van het risico op darmkanker

VOCHT

Belangrijk voor een soepele ontlasting. Daarnaast hebben vezels vocht nodig om hun werk goed te kunnen doen.

1,5 - 2 LITER VOCHT PER DAG
is aanbevolen voor volwassenen

BEWEGEN

Regelmatig bewegen is belangrijk voor een gezonde darmwerking.

Beweeg minstens
150 MINUTEN
PER WEEK

hoegezondisjouwbuik.nl