

FIBER MAXXING

MEER VEZELS, MEER ENERGIE

Joy Brand

Dit boek is bedoeld als praktische gids om je te helpen meer vezels te eten en je gezondheid te ondersteunen. De informatie in dit boek is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, maar vervangt **geen medisch advies**.

Iedereen is anders. Wat voor de één goed werkt, kan voor de ander anders uitpakken. Heb je een medische aandoening, gebruik je medicatie, of ervaar je klachten die aanhouden of verergeren, neem dan altijd contact op met een arts, diëtist of andere gekwalificeerde zorgprofessional.

De recepten, tips en suggesties in dit boek zijn bedoeld als inspiratie, niet als voorschrift. Luister altijd naar je eigen lichaam en vraag professionele begeleiding wanneer dat nodig is.

ISBN: 9789403874456

© Joy Brand

DEEL I - DE BASIS VAN FIBER MAXXING

Hoofdstuk 1 - Wat is Fiber Maxxing?

Hoofdstuk 2 - Waarom Nederlanders te weinig vezels eten

Hoofdstuk 3 - De kracht van vezels

Hoofdstuk 4 - Veilig opschalen: zo voorkom je klachten

DEEL II - DE FIBER MAXXING METHODE

Hoofdstuk 5 - Het 30-Gram-Plan

Hoofdstuk 6 - Fiber Maxxing in het dagelijks leven

Hoofdstuk 7 - Fiber Swaps

Hoofdstuk 8 - Fiber Boosters

Hoofdstuk 9 - Vegan Fiber Maxxing

DEEL III - RECEPTEN & PRAKTISCHE TOOLS

Hoofdstuk 10 - 15-Minuten Recepten

Hoofdstuk 11 - Weekmenu's

Hoofdstuk 12 - Boodschappenlijstjes & Mealprep

DEEL IV - LEVEN MET MEER VEZELS

Hoofdstuk 13 - Gewoontes die blijven

Hoofdstuk 14 - Veelgestelde vragen

DEEL V - EXTRA'S

Hoofdstuk 15 - Fiber Maxxing voor verschillende doelen

Hoofdstuk 16 - De toekomst van vezelrijk eten

Voorwoord

Waarom dit boek

Er is een moment waarop je beseft dat je lichaam al een tijdje zachtjes tegen je praat, maar dat jij steeds te druk was om te luisteren. Voor veel mensen komt dat moment na weer een dag vol energiedips, een opgeblazen buik of dat vage gevoel van “ik zou me beter moeten voelen dan dit”.

Voor mij begon het met een simpele vraag: *hoe kan het dat ik gezond eet, maar me niet altijd gezond vóél?*

Het antwoord bleek verrassend eenvoudig. Niet sexy, niet ingewikkeld, niet iets waarvoor je dure supplementen of extreme diëten nodig hebt. Het antwoord was vezels. Of beter gezegd: het gebrek eraan. En toen ik me daar eenmaal in verdiepte, ontdekte ik dat ik niet de enige was. Sterker nog: bijna iedereen die ik sprak, bleek structureel te weinig vezels te eten. Niet omdat ze ongezond leefden, maar omdat onze moderne eetcultuur ons er stilletjes van weg heeft geleid.

Dit boek is mijn poging om dat tijt te keren, op een manier die past bij Nederland: nuchter, praktisch en zonder poeha.

Hoe fiber maxxing mijn kijk op voeding veranderde

Ik had nooit gedacht dat iets zó eenvoudigs zó veel verschil kon maken. Ik was altijd bezig met de grote lijnen: genoeg eiwitten, niet te veel suiker, voldoende groenten. Maar vezels? Dat was een soort voetnoot. Iets waarvan je weet dat het “goed voor je is”, maar waar je verder niet echt bij stilstaat.

Tot ik het ging proberen. Niet een beetje, maar bewust. Slim. Geleidelijk. En vooral: op een manier die in mijn leven paste. Het resultaat was geen dramatische transformatie zoals je in glossy magazines ziet, maar iets veel waardevollers: een lichaam dat rustiger voelde, een hoofd dat helderder werd, en een energie die niet meer als een jojo door de dag slingerde.

Fiber maxxing leerde me dat voeding niet ingewikkeld hoeft te zijn om impact te hebben. Dat kleine aanpassingen vaak meer doen dan grote plannen. En dat je darmen, hoe onromantisch het ook klinkt, een soort stille motor zijn die bepaalt hoe je je voelt, denkt en functioneert.

Wat je wél en niet kunt verwachten

Dit boek belooft je geen wonderen. Je zult hier geen claims vinden over magische detoxes, spectaculaire gewichtsverliesverhalen of “geheime trucs” die je leven in één week veranderen.

Dat is niet hoe echte gezondheid werkt, en dat is ook niet wat jij verdient.

Wat je wél kunt verwachten, is helderheid. Een nuchtere uitleg over hoe vezels werken, waarom ze zo’n grote rol spelen in je energie en je spijsvertering, en hoe je ze op een slimme manier in je dagelijks leven verweeft.

Je krijgt praktische handvatten, recepten die je in een kwartier op tafel zet, swaps die je vezelinname verdubbelen zonder dat je het doorhebt, en vooral: een methode die je kunt volhouden zonder gedoe.

En omdat vezels volledig plantaardig zijn, vind je in dit boek ook een uitgebreid hoofdstuk voor iedereen die (deels) vegan eet. Niet omdat je vegan móét zijn om te fiber maxxen, maar omdat een plantaardig eetpatroon andere keuzes vraagt en omdat ik je wil laten zien hoe eenvoudig het is om ook binnen een vegan levensstijl moeiteloos veel vezels te eten.

Zie het als een extra gereedschap in de gereedschapskist: handig als je het nodig hebt, makkelijk over te slaan als het niet bij jou past.

Fiber maxxing is geen dieet. Het is geen hype die overwaait. Het is een manier van eten die je lichaam ondersteunt zoals

het bedoeld is. En ik neem je stap voor stap mee, alsof we samen aan de keukentafel zitten; met een kop thee, een beetje humor en vooral veel praktische tips die je meteen kunt toepassen.

Welkom bij FIBER MAXXING!

Joy Brand

Hoofdstuk 1 - Wat is Fiber Maxxing?

Als je de term voor het eerst hoort, klinkt *fiber maxxing* misschien als iets dat rechtstreeks uit een Amerikaanse fitnesspodcast komt. Iets met shakes, schema's en een tikkeltje overdrijving. Maar in werkelijkheid is het verrassend simpel en juist dat maakt het zo krachtig.

Fiber maxxing draait niet om méér discipline, méér regels of méér restricties, maar om méér van iets dat je lichaam al die tijd al wilde: vezels.

De trend begon als een soort TikTok-grap: mensen die lieten zien hoe ze hun ontbijt “maxxen” door er chiazaad, bessen en havermout bovenop te gooien. Maar zoals dat vaker gaat, zat er onder die grap een kern van waarheid. Want hoe meer we leerden over het microbioom¹, hoe duidelijker werd dat vezels geen bijzaak zijn, maar een fundament.

In dit hoofdstuk duiken we in de oorsprong van de trend, de reden dat vezels ineens overal opduiken, en hoe je de hype kunt scheiden van wat écht werkt. En misschien nog wel belangrijker: wat fiber maxxing níet is.

Want dit boek gaat niet over extremen, maar over slimme keuzes die je elke dag kunt maken.

De oorsprong van de trend

Fiber maxxing ontstond niet in een laboratorium of in een universiteit, maar op een plek waar tegenwoordig verrassend

¹ De verzamelnaam voor alle bacteriën, schimmels en andere micro-organismen die in en op je lichaam leven, vooral in je darmen. Het is eigenlijk een soort **mini-ecosysteem** dat helpt bij je spijsvertering, je immuunsysteem, je energie en zelfs je stemming.

Hoe gevarieerder en gezonder dit ecosysteem, hoe beter je lichaam functioneert.

veel gezondheidstrends beginnen: social media. Vooral TikTok speelde een grote rol. Creators begonnen video's te delen waarin ze lieten zien hoe ze hun maaltijden "maxxen" door er extra vezels aan toe te voegen. Het begon speels, bijna als een challenge: *hoeveel vezels kun jij in één maaltijd stoppen zonder dat het raar wordt?*

Maar zoals dat gaat met trends die blijven hangen, sloeg het aan omdat mensen zich er beter door gingen voelen. Niet omdat ze ineens 60 gram vezels per dag aten - dat zou niemand aanbevelen - maar omdat ze zich voor het eerst bewust werden van hoe weinig vezels ze eigenlijk binnenkregen.

De trend werd versterkt door een groeiende interesse in darmgezondheid. Wetenschappers publiceerden steeds meer onderzoek over het microbioom, en ineens werd duidelijk dat vezels niet alleen goed zijn voor je stoelgang, maar ook voor je energie, je stemming en zelfs je immuunsysteem.

TikTok gaf de hype een naam, maar de wetenschap gaf het gewicht.

Zo ontstond fiber maxxing: een speelse trend met een serieuze kern. En precies dat maakt het interessant.

Waarom vezels ineens 'hot' zijn

Het is bijna ironisch: vezels zijn misschien wel het minst sexy onderdeel van voeding.

Ze hebben geen hippe marketingcampagnes, geen influencers die er foto's mee maken, geen glanzende verpakkingen. En toch zijn ze ineens overal.

Dat komt omdat we in de afgelopen jaren iets belangrijks ontdekten: onze darmen zijn geen simpel verteringssysteem, maar een soort commandocentrum dat invloed heeft op bijna alles wat we doen. Van hoe scherp je je voelt tot hoe stabiel je humeur is. En vezels zijn de brandstof voor dat systeem.

Wat vezels zo bijzonder maakt, is dat ze niet voor jou bedoeld zijn maar voor de miljarden bacteriën die in je darmen leven. Zij breken vezels af, en in dat proces maken ze stoffen aan die je lichaam helpen functioneren. Denk aan korteketenvezuren die je darmwand beschermen, je bloedsuiker stabiliseren en zelfs je hersenen beïnvloeden.

Dus ja, vezels zijn ineens “hot”, maar niet omdat ze nieuw zijn. Ze zijn hot omdat we eindelijk begrijpen wat ze doen. En omdat steeds meer mensen merken dat ze zich beter voelen als ze er meer van eten.

Fiber maxxng is simpelweg de moderne, toegankelijke manier om dat inzicht toe te passen.

De hype vs. de wetenschap

Zoals bij elke trend is het belangrijk om hype en realiteit uit elkaar te houden. Social media houdt van extremen: hoe hoger de vezelstapel op je yoghurt, hoe meer likes. Maar de wetenschap is minder dramatisch en eerlijk gezegd veel interessanter.

Wetenschappelijk gezien weten we dat een hogere vezelname samenhangt met een betere spijsvertering, een stabielere bloedsuiker en een lager risico op bepaalde ziekten. Maar dat betekent niet dat je elke dag enorme hoeveelheden moet eten. Het gaat om consistentie, niet om extremen.

De hype zegt: *meer is beter*. De wetenschap zegt: *meer is goed, maar langzaam opbouwen is beter*.

De hype laat zien hoe je in één maaltijd 20 gram vezels kunt stoppen. De wetenschap laat zien dat je darmen vooral houden van regelmaat.

De hype draait om spektakel. De wetenschap draait om balans. En precies daar komt dit boek binnen: om je te helpen de voordelen van fiber maxxng te benutten zonder in de valkuilen van de hype te stappen.

Wat fiber maxxng níet is

Omdat de term zo krachtig klinkt, is het belangrijk om meteen helder te hebben wat fiber maxxng níet is. Het is geen dieet. Geen challenge. Geen wedstrijd om zoveel mogelijk vezels te eten. En het is al helemaal geen manier om jezelf te straffen of te beperken.

Fiber maxxng is geen “alles of niets”-aanpak. Je hoeft niet ineens je hele eetpatroon om te gooien. Je hoeft geen exotische ingrediënten te kopen of ingewikkelde recepten te volgen. Het gaat juist om kleine, slimme aanpassingen die je elke dag kunt maken.

Het is ook geen shortcut naar een perfect lichaam of een magische oplossing voor elk gezondheidsprobleem. Vezels zijn belangrijk, maar ze zijn geen wondermiddel.

Wat ze wél zijn, is een van de meest onderschatte manieren om je lichaam te ondersteunen.

Fiber maxxng is dus geen hype die je moet volgen, maar een hulpmiddel dat je kunt gebruiken. Een manier om je darmen te geven wat ze nodig hebben, zodat jij je beter voelt zonder gedoe, zonder extremen, en zonder dat je leven ineens om eten draait.