



wat is je eiwitbehoefte?

# Extra eiwit, extra gezond?

Prijken claims voor het hoge eiwitgehalte eerst vooral op sportsupplementen, tegenwoordig liggen er ook volop koekjes, mueslirepen en ontbijtgranen met 'extra' eiwit in het schap. Heb je die extra eiwitten wel nodig?

Tekst **Rosa Rolvink** Productfotografie **Marcel Graumans**



Kwark is van nature eiwitrijk en daarmee populair onder sporters. Maar hoe gezond is kwark eigenlijk? Lees er meer over op [consumentenbond.nl/kwark](https://consumentenbond.nl/kwark)

**E**iwitten leveren calorieën en aminozuren. Aminozuren zijn bouwstenen voor de eiwitten in lichaamscellen, spieren en botten. Sommige soorten aminozuren kan het lichaam zelf maken. Andere kun je alleen via voeding binnenkrijgen: dit worden essentiële aminozuren genoemd. De combinatie van aminozuren in een eiwit bepaalt de zogeheten eiwitkwaliteit. Hoe hoger de eiwitkwaliteit, hoe waardevoller voor het lichaam.

Plantaardige eiwitten – vooral granen en peulvruchten zijn er rijk aan – bevatten minder essentiële aminozuren dan dierlijke eiwitten, of ze bevatten deze aminozuren in een minder gunstige verhouding. Daardoor hebben ze meestal een lagere eiwitkwaliteit. Het lichaam verteert eiwitten afkomstig uit planten bovendien minder goed dan dierlijke eiwitten in bijvoorbeeld vlees, vis en zuivel.

### Andersom

In Nederland eten we gemiddeld zo'n 78 gram aan eiwitten per dag, iets meer dierlijke dan plantaardige (in een verhouding van 60:40). Een verhouding die deskundigen liever andersom zien, omdat dit duurzamer is. Ook is het zo dat producten met

dierlijk eiwit relatief veel verzadigd vet en weinig voedingsvezels bevatten, wat bij plantaardige producten precies andersom het geval is. Feit is wel dat de meesten van ons (ruim) voldoende eiwit binnenkrijgen.

Een gezonde volwassene heeft zo'n 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Voor een vrouw van 60 kilo komt dat neer op 48 gram: de hoeveelheid in ongeveer een halve liter kwark, twee zalmnoten, 12 opscheplepels bruine bonen of ruim 1,5 kipfilet. Ouderen hebben extra eiwit nodig. Voor 65-plussers gaat de norm mogelijk binnen enkele jaren omhoog. Onderzoekers pleiten

## De opname van eiwit gaat achteruit naarmate je ouder wordt



## Eiwit en bewegen

Naast het eten van voldoende eiwit is voldoende lichaamsbeweging essentieel voor het behoud en de aanmaak van spieren. De Gezondheidsraad adviseert volwassenen en ouderen om minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning te doen, gecombineerd met spier- en botversterkende activiteiten.

Wie regelmatig sport, heeft geen speciale sportvoeding nodig, ook niet om extra spieren te kweken. Als je sport om af te vallen, is het ook zonde om de calorieën die je hebt verbrand er weer bij te eten. Wel kan zo'n 20 gram eiwit per maaltijd bij regelmatig sporters een positief effect hebben op de spieropbouw. Een hogere eiwitinname dan nodig leidt echter niet tot meer spieropbouw. Het overschot aan eiwit wordt gewoon opgeslagen in de vorm van vet.



## voeding

### Eiwit en afvallen

Eiwitrijke voeding heeft weinig effect op het lichaamsgewicht als daarnaast niet ook de energie-inname wordt verlaagd. Toch kan een eiwitrijk voedingspatroon helpen om af te vallen. Eiwitten verzadigen namelijk meer dan koolhydraten. Ook kan het eten van voldoende eiwitten voorkomen dat je naast vet onbedoeld spierweefsel verbrandt. Daarmee sla je twee vliegen in één klap, want hoe meer spierweefsel je hebt, hoe meer calorieën je nodig hebt om op gewicht te blijven.

### Eiwitrijk?

Fabrikanten zetten woorden als 'proteïne' liefst zo groot mogelijk op de verpakking. Maakt dit producten gezonder? Dat blijkt tegen te vallen. Vaak zit er een hoop suiker en/of verzadigd vet in. Wij namen zeven eiwitrijke producten onder de loep.



Yoghurt met muesli als ontbijt levert zo'n 9,5 gram eiwit

bij deze groep voor een inname van 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. De opname van eiwit gaat namelijk achteruit naarmate je ouder wordt en de synthese van eiwit voor nieuw weefsel verloopt bij ouderen minder efficiënt. Mensen met een chronische ziekte, zoals kanker, hebben soms nóg meer eiwit nodig. Hetzelfde geldt voor mensen die een operatie hebben ondergaan, ernstig gewond zijn geraakt of lijden aan ondervoeding (zie voor die laatste groep ook het artikel vanaf pagina 32).

Ook duur- en krachtssporters hebben wat meer eiwit nodig dan de standaardnorm. Voor hen geldt een aanbeveling van 1,2 tot 1,5 en 1,7 tot 1,8 gram per kilo lichaamsgewicht. Ten slotte hebben ook vegetariërs en veganisten meer eiwit

nodig, omdat plantaardig eiwit minder efficiënt wordt opgenomen uit de voeding dan dierlijk eiwit. Vegetariërs hebben een 20% hogere eiwitbehoefte, bij veganisten is dit 30%. Voor een vrouw van 60 kilo komt dit neer op respectievelijk 10 en 15 gram extra eiwit per dag. Als je dierlijke producten helemaal links laat liggen, kan het soms lastig zijn alle essentiële aminozuren binnen te krijgen. Hiervoor moet je eiwitten uit meerdere plantaardige bronnen eten. Zo bevatten peulvruchten niet voldoende van alle essentiële aminozuren, maar als je daarnaast voldoende granen eet, krijg je wel alle aminozuren binnen die je nodig hebt. Granen zijn namelijk rijk aan me-



#### NATURE VALLEY PROTEIN GEZOUTEN KARMELNOTEN

In deze repen zitten behalve 'geïsoleerd soja-eiwit' en 'weibestanddelen' ook glucosestroop, palmvet, suiker en fructose. Een reep bevat ruim 1 klontje suiker (4 gram) en meer dan 3 gram ongezond verzadigd vet. Per reep krijg je ook een halve gram zout binnen. Een ongezonde bijvangst voor die 10 gram eiwit per portie.



#### LEEV BIO OERRR KOEK PROTEÏNE, KARMEL & GRANEN

Leev bakt koekjes van sojabloem, havervlokken en kikkererwtenmeel, met 5 gram eiwit per koek van 35 gram. Een Oerrr koek bevat echter 2 suikerklontjes en bijna 5 gram ongezond verzadigd vet. Goede manier om aan voldoende eiwit komen? Dank je de koekoek.



#### EAT NATURAL SUPER GRANOLA PROTEIN PACKED

Bevat 'meer proteïne dan andere Eat Natural ontbijtgranen' staat op de verpakking. Er zit inderdaad flink wat eiwit in: 18,4 gram per 100 gram. Dat komt mede door de toevoeging van de ge-roosterde kikkererwten en erwteneiwit. Toch bestaat 12% van de granola uit suiker, grotendeels afkomstig van honing. Dat is 1,5 klontje per portie van 50 gram. Niet zó super dus.

thionine, maar arm aan lysine en bij peulvruchten is dat net andersom.

### Schadelijk

Volgens het Voedingscentrum zijn er geen duidelijke aanwijzingen dat het schadelijk is als gezonde volwassenen meer eiwit binnenkrijgen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Uit voorzorg raadt het Voedingscentrum volwassenen aan om maximaal een kwart van alle calorieën uit eiwitten te halen, oftewel een bovengrens te hanteren van 25 energieprocent. Voor een vrouw van 65 jaar met een actieve levensstijl komt dat neer op maximaal 500 kilocalorieën.

Verder moeten jonge kinderen en nierpatiënten uitkijken voor een teveel aan eiwit. Voor baby's van 0 tot 5 maanden is de bovengrens 10 energieprocent, voor de groep van 6 tot 11 maanden is dat 15


energieprocent en voor 1- tot 3-jarigen 20 energieprocent. Bij deze jonge kinderen zijn de nieren namelijk nog niet goed ontwikkeld. En bij patiënten met nierfalen kunnen de nieren de eiwitten niet voldoende verwerken.

Je kunt je eiwitname het best over de dag verdelen, zodat je lichaam de kans krijgt de eiwitten optimaal te verwerken. Omdat eiwit in zo veel verschillende voedingsmiddelen zit, is dat voor de gemiddelde Nederlander prima te doen. Een schaalte yoghurt met muesli als ontbijt levert bijvoorbeeld zo'n 9,5 gram eiwit. Een volkorenboterham met hüttenkäse en een glas melk bij de lunch zijn goed voor zo'n 11 gram. Een zalmoot en een


opscheplepel erwten bij het avondeten leveren samen zo'n 24 gram. En een handje noten tussendoor 5,5 gram. Bij elkaar is dat 50 gram; daarmee zit iemand van 60 kilo iets boven de aanbevolen hoeveelheid van 48 gram.

Tenzij je ondervoed dreigt te raken, heb je al die mooi aangeprezen producten met extra eiwit dus niet nodig. Sterker nog: als je die producten veel eet, kun je je gezondheid misschien zelfs meer kwaad doen dan goed. Veel van die bewerkte producten bevatten naast eiwit namelijk veel verzadigd vet, suiker en/of zout (zie de productkaders). En daar wil je liever niet te veel van binnenkrijgen. ■

#### MEER INFORMATIE

 [consumentenbond.nl/  
gezond-eten/nieuwe-eiwitten](https://consumentenbond.nl/gezond-eten/nieuwe-eiwitten)

#### OM TERUG TE LEZEN

 [gezondgids.nl/archief](https://gezondgids.nl/archief)  
Valkuilen in de supermarkt



#### MELKUNIE BREAKER HIGH PROTEIN VANILLE YOGHURT

'Rijk aan eiwit, slechts 0,9% vet', kopt deze verpakking. Dat klinkt goed. Maar dat er ook suiker is toegevoegd staat er niet bij. Een portie bevat naast 12 gram eiwit 24 gram suiker (inclusief lactose), omgerekend 6 suikerklontjes. Een beetje een 'spelbreaker' dus.



#### TREK COCOA COCONUT PROTEINE FLAPJACKS

Deze repen met 'soja-eiwitcrunch' bevatten 9 gram eiwit per stuk. Jammer dat ze voor bijna eenderde uit suiker (ruim 3 klontjes per reep) bestaan en per portie ook nog eens bijna 7 gram ongezond verzadigd vet bevatten.



#### INNOASTRY MINI BOUWSTEENTJES

Deze gebakjes bevatten per 100 gram meer suiker (20 gram) dan eiwit (18 gram). Daarnaast zit er 7 gram ongezond verzadigd vet in. Daarmee bouw je niet echt aan een goede gezondheid. De porties zijn wel klein: een gebakje weegt 30 gram. De producent zegt zich op ouderen met ondervoeding te richten, maar dat blijkt niet uit de verpakking.



#### AH SPECIALITEITEN EIWITRIJK BROOD

Aan deze 'specialiteit' is wei-eiwit toegevoegd. Hierdoor bevat 1 snee 5 gram eiwit. Niet heel indrukwekkend, want een volkorenboterham bevat al 4 gram eiwit, plus veel meer voedingsvezels: 2,3 gram. Terwijl in dit speciale brood (maar) 1,4 gram voedingsvezels per snee zitten.

Lees je de Gezondgids Nieuwsbrief al?

# Meer gezondheidstips in je mailbox

Meer dan 15.000 mensen ontvangen elke maand de gratis Gezondgids Nieuwsbrief. En daar komen steeds meer lezers bij. Heb jij je al ingeschreven?

## Wat is de niewsbrief?

De Gezondgids Nieuwsbrief is een gratis maandelijkse e-mail nieuwsbrief. Elke maand brengen we:

1

**Nieuws en achtergronden** over actuele ontwikkelingen op het gebied van gezondheid, zorg en voeding.

2

De beste **tips en adviezen** om je gezondheid te behouden of te verbeteren.

3

**Speciale en voordelige aanbiedingen**



*De laatste  
niewsbrief nog  
niet gelezen?*

Ga naar [gezondgids.nl](http://gezondgids.nl)  
en klik onderaan  
de pagina op de link  
'Gezondgids nieuwsbrief'  
om hem te lezen.  
Meld je aan op  
[gezondgids.nl/nieuwsbrief](http://gezondgids.nl/nieuwsbrief)

## Eerdere onderwerpen in de nieuwsbrief

### VERZADIGD VET

Het nieuws haalde alle kranten: verzadigd vet is zo slecht nog niet. Het Voedingscentrum relativeerde dit en wij maakten op onze website een pagina met de beste adviezen over vet in eten.

### VOEDINGSAPPS

Er zijn allerlei apps over voeding. Bijvoorbeeld om bij te houden hoeveel calorieën je binnenkrijgt, maar ook apps over E-nummers, en apps die je helpen gezonder te kiezen in de supermarkt. Welke zijn handig?

### VOORKOM BESMETTING DOOR KIP

Een kwart van het kippenvlees in de supermarkt bevat bacteriën die ongevoelig zijn voor antibiotica. Genoeg reden om nog even na te gaan hoe je besmetting voorkomt.



consumentenbond