

Wat zijn Eiwitten en welke heb ik nodig?

Veel levensmiddelen bevatten eiwit. Eiwit is belangrijk. Het levert calorieën en aminozuren. Aminozuren zijn bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf maken. Andere moeten uit het eten komen. Deze aminozuren heten essentiële aminozuren.

Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

Volwassen personen hebben gemiddeld ongeveer 0,8 g eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Sommige groepen hebben wat meer nodig. Dat zijn vegetariërs, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Ook mensen met bepaalde aandoeningen of wonden en kracht- en duursporters hebben iets meer nodig.

Vis behoort tot de gezondste eiwitrijke voeding. Vis bevat tussen de 6 en 18 procent eiwitten. Vis-eiwitten zijn bovendien goed verteerbaar omdat het spierweefsel van vissen relatief weinig bindweefsel-eiwitten bevat. Smaakvolle, eiwitrijke vissoorten zijn onder meer:

Vis

- Zalm & tonijn
- Makreel & forel
- Sardines & haring
- Tong & kabeljauw

Schaal 7 Schelpdieren

- Krab
- Kreeft
- Garnalen
- Schelpdieren

Vlees is uitstekende eiwitrijke voeding. Je dient er echter wel op te letten dat vooral verwerkt vlees (gehakt, worstjes, hamburgers e.a.) erg veel ongezonde verzadigde vetten en transvetten kunnen bevatten.

Magere vleessoorten

- **Paard** (paardenbiefstuk & rookvlees)
- **Kip** (kipfilet)
- **Kalkoen** (kalkoenfilet)
- **Rundvlees** (rosbief, ossenhaas, tournedos & lende biefstuk)
- **Varkensvlees** (varkenshaas, varkensfilet & fricandeau)
- **Lamsvlees** (lamshaasje & ribstuk)
- **Wild** (hert, zwijn, konijn, eend, fazant, patrijs etc.)

Zuivel bevat volop melkeiwitten en behoort dan ook tot de eiwitrijke voeding. Men is het er echter over eens dat zuivel niet per definitie gezond is vanwege de hoge concentratie verzadigde melkvetten. Als je zuivel wilt eten, dan kun je het beste de volgende eiwitrijke voeding in de vorm van zuivel nuttigen:

Zuivelproducten

- Karnemelk
- Magere yoghurt
- Kefir (melkkefir)
- Magere kwark
- 20+ kaas
- 30+ kaas

Je zou het misschien niet direct verwachten, maar ook bepaalde groenten behoren tot de eiwitrijke voeding. Vooral bonen en peulvruchten zijn eiwitrijke groenten.

Zuivelproducten

- Sojabonen (tofu, tempeh & sojaburgers)
- Kapucijners & linzen
- Tuinbonen
- Spliterwten & kikkererwten
- Witte & bruine bonen
- Pinda's
- *Naast peulvruchten bevatten ook mais, boerenkool en aardappels relatief veel eiwitten.*

Naast klassieke eiwitrijke groenten zijn er allerlei plantaardige en semi-plantaardige voedingsmiddelen die uitstekend door kunnen voor eiwitrijke voeding.

- **Kiemgroenten:** taugé, waterkers, alfalfa, fenegriek & lijnzaadkiemen
- **Zeewier:** nori, kelp, kombu, wakame, chlorella & spirulina
- **Paddenstoelen:** champignons, shiitakes, & oesterzwammen
- **Noten:** amandelen, kastanjes, hazelnoten & beukennoten
- **Pitten & zaden:** sesam, lijnzaad, **chiazaad**, zonnebloempitten & pijnboompitten
- **Granen:** boekweit, **havermout**, quinoa & teff

Eieren zijn zeer rijk aan voedingseiwitten en het kippenei is de populairste ei-soort van Nederland. Andere eieren die kunnen bijdragen aan een eiwitrijke voeding zijn:

- Eendenei & ganzenei
- Struisvogelei & kwartelei
- Kaviaar/viskuit

Er is helaas geen fruit dat *echt* tot de groep eiwitrijke voeding kan worden gerekend. Er zijn echter wel fruitsoorten die beduidend meer eiwitten bevatten dan alle overige fruitsoorten.

- **Bessen** (aalbes, rode bes, kruisbes & zwarte bes)
- **Avocado**
- **Banaan**
- **Mango**
- **Aardbeien**

Het ene voedingsmiddel bevat meer eiwitten dan het andere. Als jij een gevarieerde, eiwitrijke voeding wilt handhaven, verweef dan in ieder geval de volgende productgroepen in je dieet: vis, schaaldieren, schelpdieren, zeewier, noten, pitten, zaden, kiemgroenten, bonen, peulvruchten, sojaproducten, paddenstoelen, eieren, yoghurt, kwark en kleine hoeveelheden magere kaas.