



# Het belang van eiwitten in de voeding

Informatiebrochure

Endocrinologie



## 01 Inhoud

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Wat zijn eiwitten?                                    | 4  |
| Dierlijke eiwitbronnen                                | 6  |
| Plantaardige eiwitbronnen                             | 7  |
| Enkele goede combinaties                              | 8  |
| Wat met eieren?                                       | 9  |
| Wat met soja?                                         | 10 |
| Eiwitrijk en koolhydraatarm: het ideale tussendoortje | 11 |
| Eiwitrijk recept: kip met curry                       | 13 |

## 02 Welkom

In deze brochure vind je meer informatie over het belang van eiwitten in de voeding.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

Afdeling endocrinologie

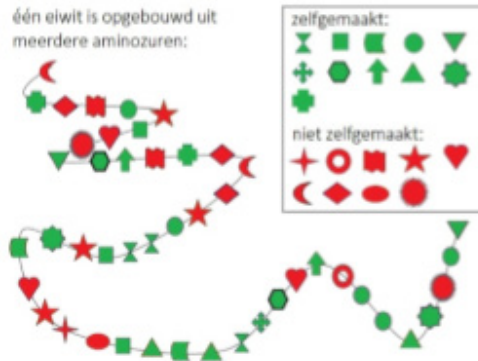
### 03 Wat zijn eiwitten?



Eiwitten of proteïnen zijn een belangrijke bron van **bouwstoffen voor de spieren en de lichaamscellen**. Hoewel één gram eiwit evenveel calorieën levert als één gram koolhydraten (4 kcal/g), is het aanbrengen van energie niet hun belangrijkste functie. Ze hebben **geen invloed op de bloedsuikerspiegel**. Je vindt ze hoofdzakelijk terug in dierlijke producten zoals melk en melkproducten, vlees, kaas en eieren maar ook in plantaardige producten zoals brood, graanproducten, peulvruchten en plantaardige vleesvervangers.

Eiwitten bestaan uit een lange reeks aan bouwsteentjes, de aminozuren. Sommige van deze aminozuren kan ons lichaam zelf aanmaken maar een aantal ervan moeten we uit onze voeding halen. Dit zijn de zogenaamde **essentiële aminozuren**. Dierlijke eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren in de goede verhouding en zijn dus het meest interessant, toch is het belangrijk om te kijken naar magere dierlijke producten om de hoeveelheid verzadigde vetten te beperken. **Plantaardige eiwitten** bevatten niet alle essentiële aminozuren maar ze zijn wel goede bronnen van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Een uitzondering hierop is soja: ook daarin zitten alle essentiële aminozuren. Daarom is soja een goede vleesvervanger. Het is dus beter om te kiezen voor magere dierlijke producten en om voldoende af te wisselen met de plantaardige eiwitbronnen.

**Wie zich houdt aan de aanbevelingen van de voedingsdriehoek en voldoende varieert, krijgt voldoende eiwitten en essentiële aminozuren binnen.**



*Bron: Gezond leven*

De behoefte bedraagt ongeveer 9 tot 11% van onze dagelijkse energie-inname. Dit komt overeen met 50 tot 80 g, afhankelijk van je leeftijd, geslacht en activiteitsniveau.

## 04 Dierlijke eiwitbronnen

Onderstaande lijst geeft enkele voorbeelden weer hoeveel g eiwitten een voedingsmiddel bevat.



|                      |                                 |    |
|----------------------|---------------------------------|----|
| <b>Vlees/Vis</b>     | 1 kipfilet (120 g)              | 37 |
|                      | 1 rundsfilet, biefstuk (120 g)  | 35 |
|                      | 1 braadworst (120 g)            | 25 |
|                      | 1 zalmfilet (150 g)             | 30 |
|                      |                                 |    |
| <b>Melkproducten</b> | 1 potje Skyr yoghurt (125 g)    | 15 |
|                      | 1 potje platte kaas (125 g)     | 10 |
|                      | 1 potje yoghurt (magere, 125 g) | 6  |
|                      | 1 glas melk (150 ml)            | 5  |
|                      | 1 snede gouda kaas (20 g)       | 5  |
|                      |                                 |    |
| <b>Ei</b>            | 1 ei (50 g)                     | 6  |

## 05 Plantaardige eiwitbronnen

Onderstaande lijst geeft enkele voorbeelden weer hoeveel g eiwitten een voedingsmiddel bevat.



|                        |                                   |    |
|------------------------|-----------------------------------|----|
| <b>Graanproducten</b>  | Havermout (45g)                   | 7  |
|                        | Bruin brood (1 snede, 30 - 35 g)  | 4  |
|                        | Muesli (kom, 40 g)                | 4  |
|                        |                                   |    |
| <b>Noten</b>           | Noten (handje, 30 g)              | 7  |
|                        |                                   |    |
| <b>Melkproducten</b>   | 1 glas sojamelk (150 ml)          | 5  |
|                        | 1 glas plantaardige melk (150 ml) | 1  |
|                        |                                   |    |
| <b>Peulvruchten</b>    | Soja bonen (60 g)                 | 13 |
|                        | Kikkererwten (60 g)               | 5  |
|                        | Linzen (60 g)                     | 5  |
|                        |                                   |    |
| <b>Vleesvervangers</b> | Seitan (75 g)                     | 18 |
|                        | Tofu (75 g)                       | 9  |
|                        | Hummus (40 g)                     | 3  |

## Voorbeeldmenu 1

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| • 2 glazen (soja)melk | 10 g eiwit        |
| • 2 boterhammen       | 8 g eiwit         |
| • 2 sneden gouda kaas | 10 g eiwit        |
| • 1 kalfslapje        | 26 g eiwit        |
| • Handje noten        | 7g eiwit          |
| <b>Totaal</b>         | <b>61 g eiwit</b> |

## Voorbeeldmenu 2

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| • 2 boterhammen met hummus | 11 g eiwit        |
| • 2 glazen sojamelk        | 10 g eiwit        |
| • handje noten             | 6 g eiwit         |
| • 1 portie sojabonen       | 13 g eiwit        |
| • 1 portie seitan          | 18 g eiwit        |
| <b>Totaal</b>              | <b>58 g eiwit</b> |



*Bron: Diabetes Liga*

Eieren bestaan voor 13% uit eiwitten en zijn een goede bron voor vitamines (zoals B12, D, A en B2) en mineralen (ijzer en zink). **Door de aanwezigheid van o.a. eiwit en ijzer is ei een goede vlees- vervanger.** Vaak wordt er gedacht dat eieren de meeste eiwitten bevat, toch merk op dat 100g ei een hoeveelheid van 10g eiwit bevat. Vlees daarin tegen vb. 100g kipfilet bevat voor dezelfde hoeveelheid 31g eiwit. Ei staat in de licht groene zone van de voedingsdriehoek en kan dus zeker deel uitmaken van een gezonde voeding. Tot voor enkele jaren was de richtlijn maximaal 3 eieren per week, waarvan 1 uit bereiding.

**Nu wordt er aangeraden om per week maximaal 6 eieren te nuttigen, inclusief het gebruik van eieren in bereidingen.** Eieren zijn rijk aan cholesterol (vooral de eidooier), maar de cholesterol die je inneemt via de voeding heeft slechts een kleine invloed op het cholesterolgehalte in je bloed. Eieren doen dus je cholesterolgehalte niet sterk stijgen. Verzadigde vet (vb. uit vetrijk vlees) heeft wel een negatieve invloed op cholesterolgehalte in het bloed. Eieren bevatten voornamelijk onverzadigde vetzuren.

## 08 Wat met soja?

De sojaboon bevat essentiële aminozuren, onverzadigde vetten, vezels, ijzer, vitamine B1 en calcium. Er bestaat nogal wat controverse over soja en gezondheid. **Sojaproducten kunnen zeker een deel zijn van je dagelijkse voeding.** De basisvarianten (sojaboon (edamame), tofu (tofoe/tahoe), tempé) hebben gezondheidsvoordelen en vind je dan ook terug bij de peulvruchten in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Soja bevat zogenoemde isoflavonen. Dat zijn stoffen die erg lijken op het vrouwelijk hormoon oestrogeen en daarom worden ze ook wel fyto-oestrogenen (plantaardige oestrogenen) genoemd. Maar isoflavonen hebben slechts een zeer zwakke oestrogeenwerking. En daarmee is soja dus niet de hormonenbom zoals wel eens beweerd wordt.



### Eet je graag vegetarisch?

Dan zijn sojaproducten zoals sojabonen, tofu (tofoe/tahoe) en tempé goede vleesvervangers, onder andere dankzij de hoogwaardige eiwitten die ze bevatten.

**Opgelet:** kijk uit met kant-en-klare vleesvervangers. Hun voedingswaarde varieert sterk qua eiwit-, vet- en zoutgehalte. Dikwijls zijn ze ook gepaneerd, waardoor ze veel vet opnemen tijdens het bakken. Ze vervangen dus noch vlees noch groenten en horen hierdoor thuis in de grijze zone.

## Eiwitrijk en koolhydraatarm: het ideale tussendoortje

Naast het feit dat eiwitten geen effect hebben op de bloedsuikerspiegel, geven ze ook een verzadigend gevoel. Hierdoor zijn eiwitrijke voedingsmiddelen een ideaal tussendoortje. Geef hierbij wel de voorkeur voor de magere varianten om de inname van vet te beperken.

Voorbeelden van eiwitrijke en koolhydraatarme tussendoortjes zijn:

| Portie                                                                         | Eiwitten in gram | Koolhydraten in gram |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|
| 1 glas melk                                                                    | 5                | 7                    |
| 1 potje Sjkyr yoghurt (125 g)                                                  | 15               | 5                    |
| 1 potje platte kaas (125 g)                                                    | 10               | 5                    |
| 1 potje Griekse yoghurt (125 g)                                                | 7                | 4.5                  |
| 1 potje yoghurt (magere 125 g)                                                 | 6                | 5                    |
| 1 glas sojadrink natuur (met minimale hoeveelheid suiker toegevoegd)* (150 ml) | 5                | 7                    |
| 1 glas drinkyoghurt (150 ml)                                                   | 5                | 7.5                  |
| 1 snede gouda kaas (20 g)                                                      | 5                | 0                    |
| 1 handje kaasblokjes (30 g)                                                    | 7                | 0                    |
| 2 plakjes kipfilet (25 g)                                                      | 4                | 0                    |
| 1 ei (50 g)                                                                    | 6                |                      |

| Portie                       | Eiwitten in gram | Koolhydraten in gram |
|------------------------------|------------------|----------------------|
| Amandelen (handje, 30 g)     | 8                | 5                    |
| Cashewnoten (handje, 30 g)   | 6                | 9                    |
| Hazelnoten (handje, 30 g)    | 5                | 1.5                  |
| Pinda's (handje, 30 g)       | 7                | 2                    |
| Pistachenoten (handje, 30 g) | 7                | 3                    |
| Walnoten (handje, 30 g)      | 5                | 1                    |

## 10 Eiwitrijk recept: kip met curry

| Ingrediënten<br>(2 pers.) | g eiwitten  |
|---------------------------|-------------|
| • 300 g kipfilet          | 70 g        |
| • 1 ui                    | /           |
| • 1 teen knoflook         | /           |
| • 200 ml kokosmelk        | 3 g         |
| • 1 paprika               | /           |
| • 200 g snijbonen         | 2 g         |
| • 120 g rijst (volkoren)  | /           |
| • 1 el rode curry pasta   | /           |
| <b>Totaal</b>             | <b>75 g</b> |



### Bereidingswijze

1. Versnipper de ui en de knoflook. Stoof deze aan in een pan met wat olijfolie. Voeg hierbij 1 el rode curry pasta.
2. Snijd de kip in kleine blokjes. Bak de kip mee in de pan tot goudbruine blokjes.
3. Voeg hier de kokosmelk aan toe.
4. Snijd de paprika en de boontjes en voeg deze toe in de pan.
5. Laat stoven tot de boontjes gaar zijn en de kip doorbakken is.
6. Kook water voor de rijst en volg de instructies op de doos.
7. Kruid de curry af met peper en zout en eventueel peterselie. Serveer de curry met de rijst.

# Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat endocrinologie

tel.: 011 69 95 96

e-mail: [endonet@stzh.be](mailto:endonet@stzh.be)



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

**[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)**

Volg ons op   