

## Eiwitrijke winkelproducten: gezond of vooral marketing?

Sommige patiënten hebben extra eiwitten nodig. Denk bijvoorbeeld aan mensen met kanker, oudere patiënten en mensen die herstellen na een ziekte of operatie.

Toch is het goed om kritisch te blijven. Veel producten die zichzelf als eiwitrijk aanbieden, bevatten maar beperkt meer eiwitten dan gewone varianten. Bovendien zijn ze vaak duurder en sterker bewerkt.



### Wat zegt de wetenschap?

Eiwitrijke producten kunnen helpen om de eiwitname te verhogen. Toch zijn ze niet automatisch gezonder dan gewone producten. De totale samenstelling van een product blijft het belangrijkste om de voedingswaarde te beoordelen.

### Eiwitrijke zuivel onder de loep

Product	Eiwitten (g/150 g)
Eiwit verrijkte yoghurt	14.0
Gewone yoghurt	7.0
Skyr	16.0
Platte kaas	11.5
Griekse yoghurt	6.5
Cottage cheese	18.0

Je merkt dat sommige gewone, niet-verrijkte producten van nature al veel eiwitten bevatten.

### Prijs: vaak een stuk hoger

Soms betaal je vooral voor de claim op de verpakking. Eiwitverrijking is niet altijd nodig, omdat sommige standaardproducten al rijk zijn aan eiwitten. Je kan je eiwitname ook verhogen door een iets grotere portie te nemen of door bijvoorbeeld noten, zaden of andere eiwitrijke ingrediënten toe te voegen.

### Kernboodschap

Niet elk eiwitrijk product hoeft eiwitverrijkt te zijn. Door slimme keuzes te maken binnen het gewone aanbod, kan je vaak evenveel eiwitten innemen zonder extra kost.

## **Conclusie**

Laat je niet misleiden door de voorkant van de verpakking. Kijk vooral naar:

- de hoeveelheid eiwit per portie (ongeveer 10 g per portie is een goede richtwaarde);
- de volledige voedingswaarde;
- de mate van bewerking: kies bij voorkeur voor onbewerkte of licht bewerkte producten;
- de prijs.

**Twijfel je? Vraag gerust advies aan één van onze diëtisten.**