

EIWITTEN IN DE VOEDING

Wat zijn eiwitten?

Eiwitten zijn ketens van (aminozuren) > in verschillende combinaties en structuren > elk (eiwit) is uniek!

20
verschillende aminozuren

= nodig voor het lichaam

bv. opbouw en onderhoud van spieren, botten en weerstand, aanmaak van enzymen, noodenergie

9 essentiële aminozuren

> enkel via de voeding

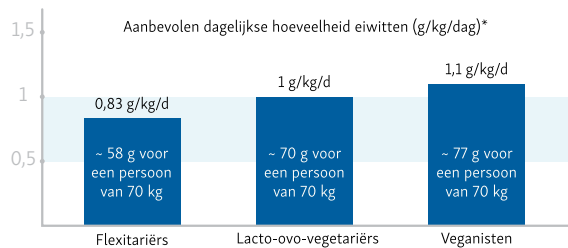
fenylalanine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, methionine, threonine, tryptofaan en valine (histidine enkel tijdens de groei)

11 niet-essentiële aminozuren

> door het lichaam aangemaakt, aanvulling via de voeding kan nodig zijn

arginine, glutamine, glycine, proline, cysteine, tyrosine, alanine, asparagine, asparaginezuur, serine en glutaminezuur

Hoeveel eiwitten per dag?



Te veel eiwitten

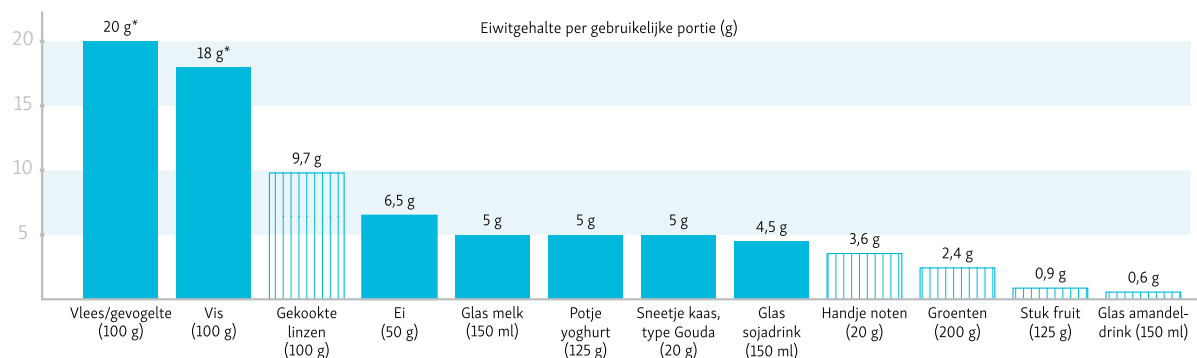
Veilige bovengrens: 25 energie% eiwitten per dag (bv. max. 125 g eiwitten bij 2000 kcal per dag).

Te weinig eiwitten

Meer kans op spierafbraak, minder spierkracht, minder weerstand, meer risico op vallen.

* Voor de precieze aanbevelingen per leeftijd en levensfase: Voedingsaanbevelingen voor België (2016).

Eiwitten in de voeding



Bron van eiwitten met een hoge biologische waarde: bevatten alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheden en in een optimale verhouding om lichaamseigen eiwitten op te bouwen en zijn goed verteerbaar.



Bron van eiwitten met een lagere biologische waarde: bevatten te weinig van een of meerdere essentiële aminozuren en zijn minder goed verteerbaar. Zij moeten onderling of met bronnen van eiwitten met een hoge biologische waarde gecombineerd worden.

* Gemiddeld eiwitgehalte; het exacte eiwitgehalte kan variëren naargelang de soort – bron: www.internubel.be – geraadpleegd op 6 augustus 2020

Combineer en varieer conform de richtlijnen van de voedingsdriehoek.

Kies zoveel mogelijk niet of weinig bewerkte basisproducten die ook een gezonde dosis vitaminen en mineralen aanbrengen.

Verdeel eiwitrijke voedingsmiddelen over de verschillende maaltijden doorheen de dag.