



Ongeveer een derde van je botmassa bestaan uit eiwit. Eiwitten uit voeding zijn belangrijk voor het behoud van sterke botten.

stand en uiteindelijk zelfs ondervoeding. In Nederland krijgen de meeste mensen voldoende eiwit binnen. De meeste mensen eten zelfs meer eiwit dan zij nodig hebben.

### Eiwitten en brood

Het is aan te bevelen eiwitten uit diverse bronnen te eten vanwege het verschil in essentiële amino-



zuren. Zo bevatten peulvruchten niet voldoende van alle essentiële aminozuren. Maar wanneer je daarnaast voldoende granen eet en bijvoorbeeld kiest voor volkorenbrood, krijg je wel voldoende van alle aminozuren binnen die je nodig hebt. Graan is namelijk rijk aan methionine en arm aan lysine. Bij peulvruchten is dit net andersom.

Deze informatie wordt je aangeboden door  
jouw ambachtelijke (banket)bakker

3 MINUTEN INFO



# Eiwitten

EIWITTEN ZIJN BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN VOOR ONS LICHAAM, NET ALS KOOLHYDRATEN EN VET. EIWITTEN LEVEREN ONS ENERGIE EN ZORGEN VOOR DE BENODIGDE AMINOZUREN IN ONS LIJF. DIT ZIJN DE BOUWSTENEN VOOR EIWIT IN ONZE LICHAAMSCELLEN.

Er bestaan zowel dierlijke als plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten vind je vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten tref je aan in brood, graanproducten, peulvruchten en noten. Vlees is het rijkst aan eiwit:

het bestaat voor twintig tot dertig procent uit eiwitten. Ook vis is een belangrijke leverancier van onze eiwitten. Maar goed om te weten: vrijwel al onze voedingsmiddelen bevatten eiwitten.



## Eiwit als belangrijke bouwstof

In eiwit zitten aminozuren, die ons lichaam hard nodig heeft. Ze zijn nodig voor de opbouw van lichaamscellen, die de weefsels in ons lichaam bepalen. Denk aan spieren, organen, ons zenuwstelsel, botten en bloed. Een volwassen persoon bestaat voor gemiddeld twaalf kilo uit eiwit. Dit wordt opgebouwd vanuit de aminozuren, die wij door onze voeding binnenkrijgen. Er is ook eiwit nodig voor bestaande cellen, die zich continu vernieuwen. Ons lichaam verwijderd bijvoorbeeld beschadigd eiwit, dat tot verstoorde celfuncties en celdgroei zou kunnen leiden, en zorgt ervoor dat dit door nieuw eiwit wordt vervangen.

## Eiwit wordt ook wel proteïne genoemd

### Eiwit als regelaar

Eiwit zorgt ook voor allerlei regelprocessen in ons lijf. Ze helpen ons bij de spijsvertering en zorgen voor de nodige afweerstoffen en hormonen in ons lichaam. Insuline is bijvoorbeeld een eiwit. Eiwitten spelen bovendien een rol bij het transport van stoffen in ons bloed. Hemoglobine bijvoorbeeld, ook weer een eiwit, zorgt voor transport van zuurstof uit onze longen naar lichaamscellen.

## Eiwit als begeleider van gezond gewicht

Een eetpatroon met relatief veel eiwit helpt ons om op gewicht te blijven. Eiwit verzadigt namelijk goed en helpt om ons spierweefsel in stand te houden. Dat draagt bij aan een goede verbranding.

## Benodigde hoeveelheid

Volwassen personen hebben gemiddeld iedere dag 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dat komt neer op zo'n 58 gram eiwit voor iemand van zeventig kilo. Sommige mensen hebben wat meer nodig. Denk bijvoorbeeld aan vegetariërs, veganisten, kinderen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven of duursporters. Op korte termijn kan een tekort aan eiwit leiden tot afbraak van spierweefsel. Dat gebeurt vooral wanneer het lichaam minder energie binnenkrijgt dan het nodig heeft. Op langere termijn leidt een tekort aan eiwit tot een gebrek aan spierkracht, een verminderde weer-

---

Eén gram eiwit levert gemiddeld 4 kilocalorieën op. Een eetpatroon met veel eiwitten helpt om niet te veel calorieën binnen te krijgen. Eiwit verzadigt en zorgt ervoor dat je minder eet. Bovendien beperkt de inname van eiwitten het verlies aan spierweefsel. Dat is gunstig, omdat spierweefsel meer energie verbruikt dan vetweefsel. Zo kan eiwit helpen om na het afvallen op gewicht te blijven.