



Zit een eiwit alleen in ei?

Hoeveel eiwitten je per dag het beste kunt eten verschilt per persoon.

De juiste eiwitinname is onder andere afhankelijk van je hoeveelheid spiermassa, lichamelijke inspanningen, leeftijd en huidige gezondheidstoestand.

Eén ding is zeker: veel mensen eten nog steeds te weinig eiwitten.

Maar welke hoeveelheid proteïne is dan optimaal voor jou?

Laten we dat samen ontdekken...

Eiwit – wat is het en waarom is het belangrijk?

Proteïnen zijn de belangrijkste bouwstenen van het lichaam.

Ze worden gebruikt voor het maken van spieren, pezen, organen en huid.

Maar eiwitten zijn ook essentieel voor het maken van hormonen, enzymen, neurotransmitters en verschillende kleine moleculen met belangrijke functies.

Zonder eiwit zou het leven zoals we het kennen niet mogelijk zijn.

Eiwitten zijn gemaakt van kleinere deeltjes die we aminozuren noemen. Je lichaam kan een deel van die aminozuren zelf aanmaken. Echter, er is dus ook een deel dat we alleen via voeding binnen kunnen krijgen.

De aminozuren die je lichaam niet zelf kan aanmaken noemen we *essentiële aminozuren*. Je moet deze aminozuren dus uit voeding halen. Daarbij is niet alleen de hoeveelheid belangrijk. Het gaat ook om de kwaliteit.

Over het algemeen bevatten dierlijke producten alle essentiële aminozuren in de juiste verhouding. Als je dagelijks voeding zoals vlees, kip, vis, of eieren eet, krijg je waarschijnlijk al een prima dosis eiwitten binnen.

Als je geen dierlijke voeding eet is het een iets grotere uitdaging om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen die je lichaam nodig heeft. Maar ook kan je deze wel degelijk uit plantaardige voeding halen.

Conclusie:

Eiwit is opgebouwd uit aminozuren waarvan je lichaam er zelf veel kan aanmaken. Degene die je lichaam niet zelf kan aanmaken – de essentiële aminozuren – kan je alleen uit voeding halen.

Eiwitten kunnen je helpen bij het afvallen en op gewicht blijven.

Eiwit is een belangrijke schakel in het proces van afvallen en is essentieel voor het opbouwen en behouden van je spiermassa. Zoals je misschien wel weet: als je wilt afvallen dient je calorie-inname lager te zijn dan de hoeveelheid calorieën die je verbrandt...

Het eten van voldoende eiwitten kan je daar mee helpen. Het verhoogt je stofwisseling waardoor je sneller calorieën verbrandt. Daarnaast helpt het je eetlust te verminderen.

Wanneer 30% van je totale energie inname – alles wat je eet en drinkt – afkomstig is uit eiwitten, verbrand je tot wel 100 kilocalorieën per dag meer dan bij lagere eiwitinnames.

Maar verreweg de belangrijkste reden waarom eiwit bijdraagt aan gewichtsverlies is het vermogen om je eetlust te verminderen. Het kan zorgen voor een flinke verlaging van je calorie-inname.

Eiwit heeft een sterkere verzadigende werking dan zowel koolhydraten als vet.

Maar eiwit doet meer dan alleen je te helpen met afvallen... het kan ook helpen voorkomen dat je in eerste instantie al aankomt. En wat er niet aankomt, hoeft er ook niet af.

Daarnaast kleeft er nog een voordeel aan een hoge eiwitinname. Het helpt bij het behouden van je spieren. En spiermassa verbrand constant calorieën, zelfs als je slaapt.

Door meer eiwitten te eten maak je het eenvoudiger om af te vallen en op gewicht te blijven.

Volgens de benoemde studies is een eiwitinname van 30% van je totale calorieën optimaal voor gewichtsverlies. Dit komt neer op 150 gram eiwit bij een dagelijkse inname van 2000 kilocalorieën.

Wil je berekenen hoeveel gram eiwitten optimaal is bij een bepaalde calorie-inname?

Vermenigvuldig dan het aantal kilocalorieën met 0.075. Vb: $1800 \times 0.075 = 135$ gram eiwit.

Conclusie: Een eiwitinname van ongeveer 30% van je totale calorie-inname lijkt optimaal te zijn voor gewichtsverlies en het behouden van een gezond gewicht.

Je verbranding gaat ervan omhoog en het helpt bij het verlagen van je calorie-inname.

Los van de eiwitbehoefte voor spiermassa en fysieke doelen: mensen die lichamelijk actief zijn hebben meer eiwitten nodig dan mensen die veel zitten en weinig bewegen.

Als je baan fysiek veeleisend is, je veel loopt, rent, zwemt of fitnessst, heb je meer eiwit nodig.

Duursporters kunnen ook wel wat extra proteïne gebruiken.

Oudere mensen hebben ook beduidend meer proteïne nodig. Een hogere inname van eiwitten kan helpen bij het voorkomen van osteoporose en afbraak van spiermassa.

Als laatste: mensen die herstellende zijn van blessures of verwondingen hebben ook meer eiwit nodig.

Conclusie: De eiwitbehoefte is aanzienlijk hoger van mensen die:

***Fysiek actief zijn (veel bewegen, sporten of krachttraining)**

***Ouder zijn**

***Herstellen van blessures of verwondingen**