

# EIWITTEN



## De functie van eiwitten

Eiwitten zijn bouwstoffen. Een ander woord voor eiwit is proteïne. Ze dragen bij aan de bouw, het onderhoud, het herstel en de groei van je lichaam. Specifieker gezegd: eiwitten helpen bij de bouw- en herstelwerkzaamheden van je spieren, skelet, haren, huid en nagels. Ook helpen eiwitten je bloedvatwanden soepel te houden en zorgen ze voor transport van stoffen in het bloed.



## Hoeveel eiwitten heb je nodig?

Algemene richtlijn is dat je per kilogram lichaamsgewicht 1 gram eiwitten per dag nodig hebt. De kwaliteit van de eiwitten is hierbij erg belangrijk. De verschillende soorten eiwitten leveren namelijk ook verschillende soorten bouwstenen. Voor eiwitten geldt dat ze elkaar kunnen aanvullen. De combinatie van bonen en zilvervliesrijst bezit bijvoorbeeld samen alle bouwstoffen die eiwitten kunnen leveren. Combineren en variëren van eiwitrijke producten is belangrijk om alle bouw- en herstelwerkzaamheden aan je lichaam te kunnen uitvoeren.

Een ander aandachtspunt met betrekking tot voldoende inname van eiwitten is dat je lichaam niet in staat is een reserve-voorraad eiwitten aan te leggen. Dit betekent dat het in 1 keer eten van heel veel eiwitten geen meerwaarde heeft voor je lichaam. Wil je te allen tijde voldoende eiwitten kunnen gebruiken voor het onderhoud van je lichaam, dan zal je elke dag voldoende eiwitten moeten eten. Het liefst verdeeld over al je maaltijden en tussendoortjes. Eiwitten vind je in vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers, eieren, melk en melkproducten, kaas, sojaproducten, noten, pitten, zaden en in peulvruchten.

Om je een indruk te geven van de hoeveelheid eiwitten in grammen geef ik een aantal producten als voorbeeld. Ben je nieuwsgierig naar de hoeveelheid eiwitten die jouw voeding gemiddeld bevat, vul dan de Eetmeter van het Voedingscentrum in (<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter>).

- ✿ 1 gekookt ei bevat 6,2 gram eiwit
- ✿ 15 gram kipfilet (beleg voor 1 boterham) bevat 9,2 gram eiwit

- ☀ 1 eetlepel alfalfa (ongekookt) bevat 1,8 gram eiwit
- ☀ 1 eetlepel lijnzaad bevat 1 gram eiwit
- ☀ 1 schaaltje magere kwark (250 ml) bevat 15,2 gram eiwit

## In de volgende situaties heb je extra eiwitten nodig

- ☀ Als je wilt afvallen: het verwerken van eiwitten kost je lichaam veel meer energie dan het verwerken van vetten of koolhydraten. Een eiwitrijk dieet verhoogt je grondstofwisseling met 20 tot 30%. Voor een koolhydraatrijk dieet is deze verhoging slechts 6 tot 10% en voor een dieet dat vooral uit vet bestaat maar 4%. Met een eiwitrijk dieet zet je jouw lichaam dus aan het werk en dat maakt afvallen makkelijker. Voor de volledigheid waarschuw ik je op deze plaats voor het volgen van een eiwitdieet. Eiwitten zijn noodzakelijk voor je lichaam en helpen je bij het afvallen, maar je lichaam heeft ook andere stoffen zoals vetten, koolhydraten, vezels etc. nodig. Zorg ervoor dat je niet doorschiet in het eten van eiwitten en houd de balans tussen de verschillende voedingsstoffen in ere.
- ☀ Kinderen en jongeren hebben meer eiwit nodig dan 1 gram per kilogram lichaamsgewicht, omdat ze in de groei zijn
- ☀ Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven
- ☀ Krachtsporters en mensen die zware spierarbeid verrichten. De extra eiwitten zitten meestal in het extra eten dat zij vaak al eten
- ☀ Mensen met veel [stress](#)
- ☀ Mensen die vaak overtrainen
- ☀ Mensen met brandwonden waarvan ze nog aan het herstellen zijn



**Wil je meer weten over eiwitten of wil je graag weten wat lekkere en gezonde eiwitrijke tussendoortjes zijn? Dan is dit werkblad iets voor jou. [Mail me en ik stuur het je toe](#). Eet smakelijk!**