nieuws

Eieren doen vooral goede cholesterol stijgen

nieuws

Wie kampt met een te hoog cholesterolgehalte, wordt vaak aangeraden niet te veel eieren te consumeren. "Dat advies is achterhaald", stelt Armand Christophe van de Gentse universiteit. "De consumptie van eieren leidt tot een stijging van het totale cholesterolgehalte, maar vandaag weten we dat die stijging vooral toe te schrijven is aan een verhoging van de 'goede' cholesterol". En de impact van omega 3-eieren op het cholesterolgehalte? "Die is miniem, maar toch zijn die eieren nuttig".

15 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:39

Wie kampt met een te hoog cholesterolgehalte, wordt vaak aangeraden niet te veel eieren te consumeren. Eieren die geen cholesterol bevatten, zouden daar natuurlijk verandering in brengen. Van de eieren van het Araucana-hoen, een uit Zuid-Amerika afkomstig kippenras, wordt soms wordt beweerd dat ze geen of toch minder cholesterol bevatten dan gewone eieren. De prijs is dan ook vaak een stuk hoger. Onderzoek heeft uitgewezen dat het lage cholesterolgehalte van Araucana-eieren een mythe is, schrijft De Standaard.

Wetenschappers vergeleken hun samenstelling met die van eieren van de frequentst gebruikte legkiprassen en de bijzondere blauwe eieren bleken evenveel of zelfs meer cholesterol te bevatten. Eieren bevatten eigenlijk hoofdzakelijk onverzadigde vetten, terwijl enkel de verzadigde vetten uit onder andere vlees, boter en room slecht zijn voor onze gezondheid. "Een beperkt aantal eieren per week, een stuk of twee, kan geen kwaad", zegt Armand Christophe van de afdeling Voeding van de vakgroep Inwendige Ziekten aan de Universiteit Gent.

"De opvatting dat eieren erg slecht zijn voor mensen met een hoog cholesterolgehalte, is achterhaald. Oudere wetenschappelijke publicaties raden vaak af eieren te eten, omdat ze leiden tot een stijging van het cholesterolgehalte. Dat klopt, maar vandaag weten we dat die stijging van het totale cholesterolgehalte vooral toe te schrijven is

aan een verhoging van de 'goede' cholesterol, de zogenaamde HDL-cholesterol. Vroeger maakte men dat onderscheid niet", aldus Armand Christophe.
"De cholesterol die men opneemt via de voeding, is eigenlijk altijd dezelfde stof. Wat er in het lichaam mee gebeurt, bepaalt of we cholesterol als goed of slecht beschouwen", aldus de onderzoeker. "Het is de LDL-cholesterol die wordt afgezet in onze weefsels en die leidt tot cardiovasculaire aandoeningen. Wanneer iemand vetrijk eet, verhoogt sowieso het gehalte goede cholesterol. Daarnaast zijn er een heleboel factoren die bepalen of het gehalte slechte cholesterol stijgt. De vetzuursamenstelling van de voeding is er daar een van".
Cholesterolvrije eieren bestaan niet, maar er zijn wel eieren op de markt met een verbeterde vetzuursamenstelling. De kippen krijgen daarvoor een speciaal voeder dat onder meer lijnzaad bevat. Daardoor zijn hun eieren rijk aan de befaamde omega 3-vetzuren. Dat zijn zogenaamde essentiële vetzuren, wat inhoudt dat ons lichaam ze nodig heeft, maar ze niet zelf kan aanmaken, zoals dat bijvoorbeeld ook het geval is voor vitaminen en mineralen.
Omega 3-eieren bevatten een verhoogd gehalte alfalinoleenzuur waaruit ons lichaam in beperkte mate de andere vetzuren uit deze familie (EPA en DHA) kan aanmaken. EPA en DHA zijn van nature aanwezig in vette vissoorten. Omega 3-vetzuren zouden hart- en vaatziekten, artritis en depressies helpen voorkomen én het cholesterolgehalte in het bloed verlagen. Dat laatste klopt niet helemaal, weet Christophe. "De invloed van omega 3-vetzuren op het cholesterolgehalte is minimaal. Ze verlagen wel het gehalte triglyceriden in ons lichaam".
Ook aan deze triglyceriden worden nadelige gezondheidseffecten toegeschreven. Misschien is vanwege die laatste vermeende eigenschap de misvatting ontstaan dat omega 3-eieren geen cholesterol bevatten. Toch is Christophe ervan overtuigd dat omega 3-eieren nuttig zijn. "Hun invloed op het cholesterolgehalte is weliswaar miniem, maar alles wat mensen aanzet om meer omega 3-vetzuren te eten, is mooi meegenomen".(KS)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada