nieuws

"Eieren zijn goedkope bron van hoogwaardige eiwitten"

nieuws

Eieren passen in een gezonde voeding omdat ze veel essentiële voedingsstoffen bevatten. Dat zegt VLAM naar aanleiding van Wereldeierdag. Jaarlijks eten Belgen bijna twee eieren per week. “Dat mag gerust wat meer zijn. Voedingsdeskundigen raden drie eitjes per week aan. Bij gezonde personen mag dat zelfs één ei per dag zijn”, klinkt het.

11 OKTOBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:07

Lees meer over:
pluimveehouderij
gezondheid

Eieren passen in een gezonde voeding omdat ze veel essentiële voedingsstoffen bevatten. Dat zegt VLAM, het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, naar aanleiding van Wereldeierdag. Belgen eten bijna twee eieren per week. “Dat mag gerust wat meer zijn. Voedingsdeskundigen raden drie eitjes per week aan. Bij gezonde personen mag dat zelfs één ei per dag zijn”, klinkt het.

De tweede vrijdag van oktober is uitgeroepen tot Wereldeierdag. “Een dag waarop in heel wat landen evenementen en acties worden gehouden om de positieve bijdrage van eieren aan een evenwichtige voeding te vieren.”, zegt VLAM. Het is een initiatief van de International Egg Commission, de wereldorganisatie van en voor producenten en handelaren in eieren en eiproducten.

Volgens cijfers uit 2010 telt Vlaanderen 570 professionele legkippenbedrijven die 6,3 miljoen leghennen huisvesten. Elke legkip produceert zo’n 300 tot 325 eieren per jaar, samen goed voor een jaarproductie van 1,7 miljard eieren. Een kip heeft zo’n 24 tot 26 uur nodig om één ei te produceren. Een Belg eet gemiddeld genomen 90 eieren per jaar.

Die consumptie zou nochtans hoger mogen liggen omdat aan eieren heel wat positieve eigenschappen worden toegeschreven. “Een ei levert een belangrijke nutritionele

bijdrage aan onze voeding voor een lage kostprijs. In vergelijking met andere hoogwaardige eiwitbronnen behoren eieren tot de goedkoopste bronnen van eiwitten", stelt VLAM. "Bovendien bevat het heel wat andere essentiële voedingsstoffen zoals onverzadigde vetzuren, mineralen zoals ijzer, zink, selenium of fosfor en vitaminen A, D, B2 en B12."
Juist omwille van die combinatie van essentiële voedingsstoffen, beginnen steeds meer gezondheidsorganisaties de positieve bijdrage van eieren aan een evenwichtige en gevarieerde voeding in te zien. In sommige gevallen probeert men te sleutelen aan de samenstelling van eieren door de voeding van leghennen te variëren. Zo zijn er onder merken als Columbus of Ovyta eieren op de markt met meer van de gezondere omega-3 vetzuren.
Meer informatie: World Egg Day

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