nieuws

"Cholesterolgehalte van een ei kan niet gedaald zijn"

nieuws

Twee eieren per dag eten is volgens Amerikaanse onderzoekers niet schadelijk voor de gezondheid. Zij toonden aan dat het cholesterolgehalte van eieren de afgelopen jaren spectaculair daalde door het verbod op beendermeel in kippenvoeder. "Dat klinkt mooi, maar het is onmogelijk", repliceert K.U.L.-professor Remi De Schrijver.

14 FEBRUARI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:14

Lees meer over:
gezondheid

Twee eieren per dag eten is volgens Amerikaanse onderzoekers niet schadelijk voor de gezondheid. Zij toonden aan dat het cholesterolgehalte van eieren de afgelopen jaren spectaculair daalde door het verbod op beendermeel in kippenvoeder. "Dat klinkt mooi, maar het is onmogelijk. Je kan een ei niet cholesterolarmer maken", repliceert professor Remi De Schrijver (K.U.Leuven) in Het Laatste Nieuws.

Onderzoekers van het Amerikaanse landbouwdepartement beweren dat eieren, naast een verlaagd cholesterolgehalte (van 212 mg in 2002 tot 185 mg nu), ook meer vitamines bevatten dan vroeger. Op tien jaar tijd werd 14 procent minder cholesterol in eieren gemeten, tegenover 64 procent meer vitamine D.

De onderzoekers wijten het verlaagde cholesterolgehalte aan het voeder van de kippen. In de VS werd het gebruik van beendermeel als grondstof in 2002 verboden.

"Dat beendermeel is inderdaad ook bij ons verboden na de BSE-crisis, maar ik geloof niet dat het effect heeft op de cholesterol", zegt professor emeritus Voedingsleer Remi De Schrijver. Hij legt uit dat hij in zijn onderzoek aan de K.U.Leuven wel getracht heeft om het cholesterolgehalte van een ei kunstmatig te verlagen, maar daar niet in geslaagd is.

"De dooier is een cel die altijd evenveel cholesterol aanmaakt", verklaart De Schrijver. "Ook de oude bewering dat Braziliaanse, 'groene' eieren cholesterolarm zouden zijn,

klopt niet." Deze vaststellingen houden niet in dat de professor afraadt om twee eieren per dag te eten. "Iedereen heeft baat bij een verminderde inname van cholesterol, maar we mogen niet vergeten dat ons cholesterolgehalte voor een groot deel genetisch bepaald is. Via voeding kan je dat maar iets bijsturen."
Wanneer uit medisch onderzoek blijkt dat iemand weinig gevoelig is voor een hoge cholesterol, dan mag die persoon van de professor gerust twee eieren per dag eten. Een ei is op zich immers best gezond. "Het is rijk aan proteïnen en vetten en wat vitamines en mineralen", verklaart De Schrijver.
Uit een onderzoek van 2009 aan de Britse Surrey University bleek dat één of twee eieren per dag eten, helpt bij het afslanken. De onderzoekers beweerden dat mensen zich meer verzadigd voelden en later op de dag minder nood hadden aan extra calorieën. Bovendien bleek na 12 weken niet één consument een verhoogde cholesterol te hebben.
Eerdere studies toonden al aan dat cholesterol uit eieren het cholesterolgehalte in het bloed niet doet stijgen en dat de echte problemen te zoeken zijn bij verzadigde vetzuren en de aantasting van de lever door een ongezonde levensstijl. Vooral ouderdom, een gebrek aan beweging en overgewicht zouden daarbij nefast zijn.

Bron: Het Laatste Nieuws/Belga

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