nieuws

"Ei als goedkope bron van essentiële voedingsstoffen"

nieuws

NICE, het Nutrition Information Center, bespreekt in het magazine Nutrinews de plaats van eieren in een gezonde voeding.

11 OKTOBER 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:16

Lees meer over:
gezondheid

NICE, het Nutrition Information Center, bespreekt in het magazine Nutrinews de plaats van eieren in een gezonde voeding. "Eieren bieden een interessante combinatie van essentiële voedingsstoffen voor weinig geld", luidt het. Gelet op de aanbreng van cholesterol is er in een gezonde voeding ruimte voor zo'n drie eieren per week. Uit GfK-onderzoek blijkt dat de Vlaming gemiddeld ongeveer 1,7 eieren per week eet.
Voor slechts 90 kcal brengt een ei 10 essentiële voedingsstoffen aan in een relevante hoeveelheid. "Eieren zijn rijk aan eiwitten en aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren", weet men bij NICE, "maar ook aan fosfor en de vitaminen D, B2 en B12 en ze vormen een bron van ijzer, zink, selenium en vitamine A." In vergelijking met andere hoogwaardige eiwitbronnen behoren eieren tot de goedkoopste leveranciers van eiwitten. Omwille van het hoog eiwitgehalte kan een eitje mogelijk ook bijdragen tot een meer verzadigd gevoel, wat de calorie-inname bij de volgende maaltijd in de hand kan helpen houden.
Een ei zonder cholesterol bestaat niet. In een ei zit ongeveer 200 mg cholesterol en 7 gram vet (waarvan twee derde onverzadigd). Vet en cholesterol zitten enkel in de dooier, niet in het wit van ei. De dooier bevat ook de meeste eiwitten, vitaminen en mineralen. De Belgische Hoge Gezondheidsraad adviseert om niet meer dan 300 mg cholesterol per dag in te nemen via de voeding. "Aangezien één eierdooier ongeveer 200 mg aanbrengt en ook nog andere dierlijke producten en met ei bereide voedingsmiddelen wat cholesterol aanbrengen, is er in een gezonde voeding dus ruimte voor zo'n drie eieren per week", becijfert NICE.

Verschillende gezondheidsorganisaties, onder meer Britse en Amerikaanse, geven aan dat er in het kader van een gezonde voeding in het algemeen geen bezwaar is tegen gemiddeld één ei per dag voor gezonde personen. "Zij baseren zich hiervoor op recente studies die bij gezonde personen geen significant rechtstreeks verband vinden tussen de consumptie van eieren en een verhoogd bloedcholesterolgehalte en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten", aldus NICE. "Voor diabeten en personen met een erfelijk bepaald hoog bloedcholesterolgehalte blijven meer restrictieve aanbevelingen nodig. Bij deze groepen is wel een verband gevonden tussen de inname van meer dan zeven eieren per week en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten."
Meer info: Nutrinews 'Eieren in de kijker'

Bron: Nutrinews

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