

Eiwitten - Wat zijn dat en waarom zijn ze goed voor je?

Ons lichaam heeft eiwitten nodig en ook nog eens heel veel! Eiwit is een macronutriënt. Een wat? Een onmisbare voedingsstof waar je lichaam behoorlijk wat van nodig heeft. Het levert namelijk calorieën en aminozuren. Wist je dat ook vetten en koolhydraten macronutriënten zijn? Waarschijnlijk trek je nu je wenkbrauwen op, maar we hebben al deze drie macronutriënten in de juiste hoeveelheden nodig om een gezond lichaam te behouden. Dus ja, eiwitten zijn onmisbaar voor het goed functioneren van het menselijk lichaam.

Negen essentiële aminozuren die alleen in voeding voorkomen

Eiwitten zijn samengesteld uit bouwstenen. Die worden aminozuren genoemd. Ons lichaam heeft in totaal 20 verschillende aminozuren nodig voor allerlei functies die anders niet zouden werken, zoals spiergroei. Wil je het meest interessante weten? Sommige aminozuren kunnen niet door ons lichaam aangemaakt worden, dit zijn de negen essentiële aminozuren. Ze moeten uit ons eten komen. Gelukkig bevatten bijna alle voedingsmiddelen eiwit. Het komt voor in zowel plantaardige als dierlijke producten. Alleen de eiwitkwaliteit per product verschilt. Die hangt af van hoe goed het lichaam het kan verteren en van de hoeveelheid essentiële aminozuren. Vlees en zuivel zijn hele goede bronnen van dierlijke eiwitten, maar wist je ook dat soja een uitstekende bron van plantaardige eiwitten is? Soja bevat namelijk alle essentiële aminozuren!

Wat doen eiwitten in je lichaam?

Eiwit in elke cel van het menselijk lichaam

Het menselijk lichaam is opgebouwd uit 100.000 miljard cellen. En, je raadt het al, alle cellen bevatten eiwit, bijvoorbeeld spieren en organen, botten en het bloed. Dan begrijp je vast wel waarom eiwitten zo onmisbaar zijn. Wist je dat een volwassene gemiddeld voor 12 kilo uit eiwit bestaat?

Eiwitten uit voeding, worden door het spijsverteringssysteem afgebroken tot bouwstenen: de aminozuren. Die worden vervolgens opgenomen door de cellen van je lichaam. 70% van deze aminozuren wordt gebruikt voor de aanmaak van lichaamseiwit. De andere 30% wordt gebruikt als energie of plassen we uit.

Sterke spieren

Wij zijn allemaal dol op sterke spieren. Het zal je dan ook verheugen om te weten dat eiwitten bijdragen tot het behoud en de groei van je spieren. Daarnaast spelen zij ook een belangrijke rol bij het samentrekken en de coördinatie van je spieren.

Zenuwstelsel

Eiwitten zijn ook belangrijk voor ons zenuwstelsel. Ze dragen er aan bij dat we kunnen reageren op prikkels. De prikkel van eetlust bijvoorbeeld.

Enzymen en hormonen

Dankzij de eiwitten uit onze voeding kan ons lichaam enzymen en hormonen aanmaken. Ze spelen een belangrijke rol in alle biochemische processen: van het helpen bij de spijsvertering tot het geven van een geluksgevoel.

Van cel naar cel

Eiwitten zijn ook nodig voor het transport van stoffen in het bloed en in de lichaamscellen. Ze zorgen ervoor dat alles in onze 100.000 miljard cellen naar behoren functioneert. Zo zorgt het eiwit hemoglobine ervoor dat zuurstof vanuit de longen door het lichaam wordt vervoerd.

Energie

Eiwitten leveren ook energie aan het lichaam. Wist je dat 1 gram eiwit 4 calorieën levert?

Gezonde botten

Eiwitten zijn ook nodig om botweefsel op te bouwen. Op die manier blijven onze botten in de juiste conditie.



Hoeveel eiwitten heb je dagelijks nodig?

Volwassenen hebben gemiddeld 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Dat betekent dat iemand van 70 kilogram zo'n 56 gram eiwit per dag moet eten (bron: Voedingscentrum). Het advies is om de eiwitten over de dag te verspreiden, dus producten met eiwitten bij het ontbijt, de lunch en de warme maaltijd.

Plantaardige versus dierlijke eiwitten

Uit welke bronnen van eiwitten kan je kiezen?

- Plantaardige eiwitten: soja, noten, zaden, peulvruchten, volkoren granen,...
- Dierlijke eiwitten: vlees, zuivel, eieren, vis,...

Het soort en de hoeveelheid aminozuren in eiwitten bepaalt de kwaliteit ervan, en dit kan per voedingsmiddel verschillen. Zowel soja-eiwitten als dierlijke eiwitten bevatten hoogwaardige eiwitten, wat betekent dat ze alle essentiële aminozuren in optimale hoeveelheden bevatten.

De sojaboon
bevat nog extra
voordelen!

Extra voordelen van soja producten

Soja producten, zoals die van Alpro, bevatten in het algemeen minder verzadigde vetten (de "slechte vetten") en meer onverzadigde vetten (de "goede vetten") dan producten van dierlijke oorsprong. Daarnaast bevatten ze vaak meer vezels. Niet slecht hè?

Soja is niet alleen goed voor jou*, het is ook beter voor de planeet**. Voor de teelt van soja is minder water en land oppervlakte nodig en het stoot dus minder CO₂ gassen uit dan dierlijke producten. Check <https://www.alpro.com/nl/plantaardig> voor meer informatie over de duurzame voordelen van sojaproducten.



Dus waar wacht je nog op? Er is volop keuze in heerlijke sojaproducten van Alpro, boordevol eiwitten. Ontdek het zelf!

* Plantaardige voedingsmiddelen zijn doorgaans arm aan verzadigde vetten. Vermindering van de consumptie van verzadigd vet draagt bij tot een in standhouding van normale cholesterolgehalten in het bloed

** Ecofys University of Twente 2015

Eiwitten dragen bij tot de instandhouding van de spiermassa en van normale botten. Een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk voor een goede gezondheid.

