

## “Een ei is een interessant en compleet voedingsmiddel, bomvol voedingsstoffen”

Nederlanders eten steeds meer eieren; inmiddels gemiddeld ongeveer 200 eieren per jaar. De stijgende populariteit van het voedingsproduct is niet vreemd, want een ei heeft veel gezonde eigenschappen en is bovendien goed betaalbaar. We nemen het product onder de loep aan de hand van 4 vragen. We vroegen uitleg aan voedingsdeskundige Raymond Gemen, werkzaam bij de European Food Information Council (EUFIC).

### Waarom is een ei een goed idee?

Gemen: “Eieren passen ideaal in een gezond voedingspatroon, ook als je op je lijn let. Als je een koolhydraat-arm dieet volgt, is een ei extra interessant want eieren bevatten vrijwel geen koolhydraten, maar wel veel hoogwaardige eiwitten. Deze zouden het verzadigingsgevoel kunnen vergroten waardoor je na het eten van eieren minder snel weer trek krijgt. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat het eten van eieren daadwerkelijk bijdraagt aan verliezen van lichaamsgewicht. Uiteraard moet gezonde voeding gecombineerd worden met lichaamsbeweging om die kilo's eraf te krijgen en vooral te houden.”

### Zijn eieren gezond en goed voor je huid?

“Een ei is een heel interessant en vooral compleet voedingsmiddel. Bedenk je maar eens, als het ei bevrucht zou zijn geweest dat er dan een compleet kuiken uitkomt. Een ei zit dus bomvol belangrijke nutriënten. Zo is een ei rijk aan hoogkwalitatief eiwit en enkelvoudig onverzadigde vetzuren, en een bron van mineralen en vitamines, waaronder vitamine B2 en E. Deze laatste wordt wel in verband gebracht met een positief effect op de huid, maar dit is niet wetenschappelijk bewezen. Doordat eieren voor een belangrijk deel voorzien in de voedingsstoffen die we elke dag nodig hebben, zorgen ze er wel voor dat we goed in balans zijn, en dat gaat weer samen met een gezonde huid.”

### Is een ei slecht voor je cholesterol?

“De discussie rondom eieren en cholesterol is al oud maar nog springlevend. Het is echter een mythe: ondanks dat er relatief veel cholesterol in eieren zit, is het wetenschappelijk aangetoond dat het maar voor een zeer minimale verhoging van cholesterol in het lichaam zorgt. Ook is er geen sterk verband tussen het eten van eieren en het krijgen van hart- en vaatziekten. Het is juist verzadigd vet in de voeding dat het lichaamcholesterol verhoogt.

Er zijn wel twee groepen met een iets verhoogd risico: mensen met type-2-diabetes en zogenaamde hyper-responders. Die laatste groep is klein en bestaat uit mensen die gevoeliger zijn voor het eten van cholesterol waardoor hun lichaamcholesterol wel zou kunnen stijgen.”

### Hoeveel eieren mag ik eten per week?

“Het antwoord op deze vraag is niet eenduidig. Op basis van het huidige wetenschappelijke bewijs met betrekking tot het effect op lichaamcholesterol en het risico op hartziekten durf ik met een gerust hart te zeggen dat ‘gezonde mensen’ tot 6 eieren per week kunnen eten. Dit zijn mensen met een gezond lichaamsgewicht die zich houden aan de aanbevelingen voor een gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging. Vele landen, waaronder de Verenigde Staten, Scandinavië en Groot-Brittannië, hebben in de afgelopen jaren wel hun voedingsadvies aangepast en het maximum aantal eieren per week geschrapt,” concludeert Gemen.

**Meer weten over eieren, de gezonde eigenschappen en hoe je een ei gebruikt om een lekker gerecht te koken? Kijk op [altijdweervooreenei.nl](http://altijdweervooreenei.nl).**



Raymond Gemen  
voedingsexpert EUFIC