



Gezonde voeding ...

Een ei hoort erbij!

*Wetenschappelijke inzichten
over cholesterol en ei*

Gezonde voeding. Een ei hoort er bij!

Medische inzichten evolueren...

Voedingsdeskundigen zijn het erover eens: cholesterol in het bloed is noodzakelijk want het is een belangrijke bouwstof van het lichaam, maar ... teveel cholesterol in het bloed leidt tot hartaandoeningen. De dagelijkse behoefte aan cholesterol bedraagt 300 mg. We nemen slechts 15 % van de cholesterol via de voeding op en 85 % wordt door het lichaam zelf aangemaakt.

Vroeger inzicht

Vroeger stelde de medische wereld dat het cholesterolgehalte in het bloed vooral veroor-

zaakt werd door de inname van cholesterol via het voedsel.

Huidig inzicht

Nu stellen wetenschappers dat de inname van cholesterol via de voeding doorgaans geen stijging van cholesterol in het bloed tot gevolg heeft. Krijgen we wat meer cholesterol dan gewoonlijk via voedsel binnen, dan maakt de lever er wat minder aan. En omgekeerd, krijgen we er wat minder binnen via voedsel, dan maakt de lever er wat meer aan.

Van 'goede' en 'slechte' cholesterol...

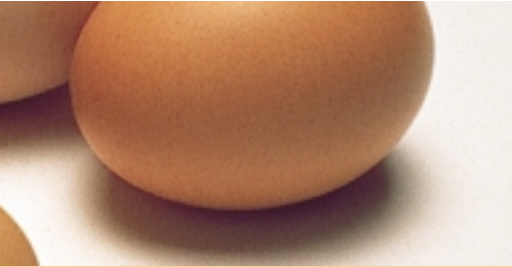
In ons bloed komt cholesterol in twee vormen voor: LDL-cholesterol en HDL-cholesterol. Cholesterol is een vet en niet oplosbaar in het bloed. Daarom wordt de cholesterol verpakt in een eiwitomhulsel om het via de bloedbanen te kunnen vervoeren, zo ontstaan dan de lipoproteïnen. LDL-cholesterol (Low Density Lipoprotein) verzorgt het noodzakelijk transport van cholesterol naar alle delen van ons lichaam. Noodzakelijk want voor alle celopbouw is cholesterol nodig. Soms gaat de cholesterolverpakking echter stuk en de cholesterol en het vet die vrijkomen, kunnen zich dan op de binnenwand van de bloedvaten vastzetten. Dit is op zich niet zo erg, behalve wanneer er teveel LDL-cholesterol in ons bloed zit. Dan gaan er meer verpakkingen

stuk en wordt teveel vet en cholesterol op de bloedvatwand afgezet, met vernauwingen tot gevolg en uiteindelijk een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

De HDL-cholesterol (High Density Lipoprotein) wordt naar de lever getransporteerd, waar de cholesterol tot galzuren wordt verwerkt, noodzakelijk voor de spijsvertering. De verpakking van HDL-cholesterol of goede cholesterol gaat nooit stuk en de inhoud kan zich dus ook niet vastzetten op de wand van het bloedvat. Uit recent onderzoek bij 100-jarigen en hun kinderen, gepubliceerd in de Journal of American Geriatrics Society, blijkt bovendien dat een hoge levensverwachting geassocieerd is met een hoog HDL-cholesterolgehalte in het bloed.



Een ei hoort er bij!



Ei heeft vele troeven!

Hoe de 'goede' cholesterol verhogen en de 'slechte' beperken?

Door een verstandig voedingspatroon aan te nemen!

Dit houdt in de eerste plaats in dat we niet te veel verzadigde vetten consumeren.

Dit vet verhoogt nl. de hoeveelheid 'slechte' of LDL-cholesterol in ons bloed en vergroot daarmee het risico op hart- en vaatziekten.

Verkiez voedingsmiddelen rijk aan onverzadigde vetzuren, die de 'goede' of HDL-cholesterol doen toenemen.

U vindt ze vooral in plantaardige oliën, maar ook in producten zoals vis en eieren.

Voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels, zoals groenten, aardappelen, fruit, graanproducten en brood, evenals de vitamines A, C en E, kunnen het cholesterolgehalte verlagen.

Naast een gezond voedingspatroon is ook lichaamsbeweging van belang.

Dat kan door regelmatig te sporten, maar ook wandelen zorgt ervoor dat uw lichaam meer vet verbruikt waardoor het cholesterolgehalte daalt.



Eieren bevatten weinig (ongezonde) verzadigde vetten, maar wel gezonde voedingsstoffen zoals onverzadigd vet, antioxidanten en vitamine B.

Regelmatig een eijsje eten kan een groot aantal positieve effecten op de gezondheid hebben, niet enkel bij volwassenen maar in het bijzonder bij kinderen.

- **Rijk aan onverzadigde, arm aan verzadigde vetten**

Een gemiddeld ei bevat 1,7 g verzadigde vetten en 4,2 g onverzadigde vetten. Meer dan de helft dus van het vet in een ei is enkelvoudig of meervoudig onverzadigd. Deze vetten helpen het risico op hart- en vaatziekten verkleinen.

- **Rijk aan eiwitten**

Eieren bevatten veel hoogwaardige eiwitten: het eiwit van eieren stemt het best overeen met de eiwitbehoefte van het menselijk lichaam. Beter dan het eiwit uit bijvoorbeeld zuivel en vlees.

Voedingsdeskundigen adviseren dagelijks 1 g eiwit per kg lichaamsgewicht op te nemen. Liefst 11 % van die aanbevolen hoeveelheid zit in één ei !

- **Rijk aan vitamines**

Eieren bevatten veel vitamines: vitamine B1, B2, B6 en B12, vitamine E, K, A en D.

- **Arm aan calorieën**

Een ei bevat weinig calorieën: slechts 4 % van de aanbevolen hoeveelheid per dag.

- **Niet duur**

Een ei doet onze portemonnee geen geweld aan. Kwaliteit voor weinig geld. Wat moeten we meer?

- **Makkelijke bereiding**

En zoals iedereen wel weet: je hoeft helemaal geen keukenpiet te zijn voor het bereiden van een eigerechdje.

- **Gevarieerd en creatief**

Met ei kan je eindeloos variëren en creatief zijn: hardgekookt, zachtgekookt, gebakken, roerei, omelet, spiegelei, gepocheerd, enz., ...

Laatste internationale gegevens: aard vetzuur van doorslaggevend belang...

Het laatste decennium hebben verscheidene studies aangetoond dat niet de cholesterolopname maar de opname van verzadigde of onverzadigde vetten bepalend zijn voor het totale gehalte aan bloedcholesterol en de verhouding goede t.o.v. slechte cholesterol in het bloed. Uit recente onderzoeken blijkt ook dat tussen de verschillende vetzuren onderling belangrijke verschillen bestaan qua beïnvloeding van de bloedcholesterol. Of het vetzuur van synthetische oorsprong is of op natuurlijke wijze in voedingsstoffen voorkomt, zou eveneens van belang zijn.

Voedingsdeskundige K.C. Hayes stelt in de British Journal of Nutrition (jaargang 2000, vol.84) dat verandering in de opname van verzadigde vetzuren de voornaamste beïnvloedingsfactor is voor het totale gehalte aan bloedcholesterol en LDL-cholesterol. Hij stelt eveneens dat bij voldoende hoge opname van linoleenzuur (poly-onverzadigd vetzuur) dit effect echter vrijwel verwaarloosbaar wordt.

Het totale bloedcholesterolgehalte bedraagt optimaal 190 mg per dl bloed met LDL-cholesterol lager dan 115 mg en HDL-cholesterol hoger dan 40 mg. Een verhouding LDL/HDL van 3 of lager is ideaal.

Besluit

Gezonde mensen en zeker kinderen hoeven zich niet ongerust te maken over de consumptie van een eitje meer of minder, aangezien eieren vooral onverzadigde vetzuren bevatten (4,2 g onverzadigde tegenover 1,7 g verzadigde vetzuren).

Personen met een te hoog cholesterolgehalte en een slechte verhouding LDL/HDL, moeten in de eerste plaats hun voedingspatroon van verzadigde en onverzadigde vetten wijzigen. Meer of minder eieren eten zal weinig of geen invloed hebben.