

Een ei past prima in een gezonde voeding

Een ei past prima in een gezonde voeding ter afwisseling van een portie vlees, vis of plantaardig vervangproduct. Eieren bieden een interessante combinatie van essentiële voedingsstoffen. Een ei brengt niet minder dan 10 essentiële voedingsstoffen aan (eiwitten, vetten (grotendeels onverzadigd), ijzer, zink, selenium, fosfor en de vitaminen A, D, B2 en B12) voor amper 90 kcal. Dat is nog geen 5% van de totaal aanbevolen hoeveelheid calorieën per dag (gemiddeld zo'n 2000 kcal).



Eieren zijn rijk aan eiwitten van de beste kwaliteit: ze bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding. Eiwitten zijn belangrijke bouw- en onderhoudsmaterialen voor de spieren en de botten van jong en oud.

Nog een pluspunt: een ei is een van de weinige voedingsmiddelen die van nature rijk zijn aan vitamine D, een nutriënt waarvan de opname in veel Westerse landen te laag is.

1 kippenei (60 g - gewichtsklasse M) levert gemiddeld ongeveer:

- 173 % van de benodigde hoeveelheid vitamine D per dag;
- 39 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B12 per dag;
- 27 % van de benodigde hoeveelheid fosfor per dag;
- 20 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B2 per dag;
- 16 % van de benodigde hoeveelheid eiwitten per dag;
- 14 % van de benodigde hoeveelheid zink per dag;
- 13 % van de benodigde hoeveelheid vitamine A per dag;
- 12 % van de benodigde hoeveelheid ijzer per dag;
- 12 % van de benodigde hoeveelheid selenium per dag;
- 5 % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte.

MAG IK EIEN ENEN ALS IK TE VEEL CHOLESTEROL HEB?

Als je te horen krijgt dat je te veel cholesterol hebt, krijg je vaak meteen het advies om geen eieren meer te eten. Dat is onterecht en volstaat ook niet om je cholesterolgehalte en je risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Cholesterol- en hartvriendelijk eten betekent meer evenwichtig en gevarieerd eten. Belangrijke ingrediënten zijn groenten, fruit, volkoren producten, magere of halfvolle melkproducten, vis, peulvruchten, noten en olie. Eens een ei ter afwisseling van een stukje vlees of vis kan prima in een hartvriendelijke voeding.

Voor de eidooier bevat veel cholesterol, zo'n 200 mg. Maar cholesterol aanwezig in de voeding heeft minder invloed op het cholesterolgehalte in het bloed dan vroeger werd gedacht. Voedingsmiddelen die veel verzadigde vetten of transvetten bevatten zijn grotere boosdoeners. Beperk daarom vooral het gebruik van vet vlees, vette vleeswaren en vette kazen (geef de voorkeur aan de magere soorten), boter, room, harde margarines verpakt in een wikkel, kokosvet, palmolie, cacaoboter, kant-en-klaargerechten, fastfoodproducten, allerlei vetrijke snacks en zoetigheden. Het is niet nodig om alle voedingsmiddelen die cholesterol bevatten, zoals eidooiers, van het menu te schrappen. Maar overdrijf er ook niet mee. Varieer en doseer. Het is het totale eet- en leefstijlpakket dat mede de gezondheid bepaalt en niet het weglaten van een enkel voedingsmiddel.

Cholesterol is een belangrijke bouwstof voor het lichaam. We kunnen dus niet zonder. Maar te veel cholesterol in het lichaam is schadelijk. Het verhoogt zoals roken, hoge bloeddruk, te weinig lichaamsbeweging, overgewicht en diabetes type 2 het risico op hart- en vaatziekten. Cholesterol wordt voor ongeveer 75% door het lichaam zelf aangemaakt (vooral in de lever), slechts zo'n 25% nemen we op via onze voeding. Er wordt alge-

meen aanbevolen om niet meer dan 300 mg cholesterol per dag in te nemen. Deze aanbeveling geldt als een gemiddelde: de ene dag mag het iets meer zijn, de andere iets minder. Behalve eieren zijn er nog andere voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong die cholesterol aanbrengen (bv. lever, garnalen, boter, room).

WAT ZEGT DE WETENSCHAP OVER EIEN EN HART- EN VAATZIEKTEN?

De meeste recente studies vinden geen significant verband tussen elke dag een ei eten en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten bij gezonde personen. Of dat ook geldt bij mensen met diabetes en mensen met een familiale hypercholesterolemie is nog onzeker en vraagt bijkomend onderzoek. Je eet best niet meer dan 6 eieren per week.

EET IK BETER ALLEEN HET WIT VAN EI?

Het wit van ei is vrij van vetten en cholesterol. Een eidooier bevat cholesterol maar ook de meeste eiwitten, vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen. Wie enkel het wit van ei neemt, gaat voorbij aan deze belangrijke voedingsstoffen.

BEVAT EEN GEKOOKT OF GEBAKKEN EI MINDER CHOLESTEROL DAN EEN RAUW EI?

Neen. Het cholesterolgehalte in eenvoudige eibereidingen is vergelijkbaar. Voeg je aan de bereiding nog andere cholesterolbevattende voedingsmiddelen toe zoals room of garnalen, dan zal het cholesterolgehalte uiteraard verder oplopen. Wil je een gezond eigerecht op tafel zetten, let er dan op om niet te veel (verzadigd) vet en zout toe te voegen. Breng een omelet bijvoorbeeld vooral op smaak met verse kruiden en groenten.

MAG IK RAUWE EIEN ENEN?

Risicogroepen zoals jonge kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en personen met een verminderde weerstand worden afgeraden om rauwe eieren en zelfgemaakte gerechten met rauwe eieren te eten (bv. zelfgemaakte mayonaise, chocolademousse en bavarois). Mogelijke boosdoeners zijn enkele types van Salmonella die weliswaar nog maar zelden voorkomen in eieren. Eieren koken of bakken doodt de bacteriën.

REFERENTIES

- Belgische Voedingsmiddelentabel - www.internubel.be
- Verordening (EU) Nr. 1169/2011 van 25 oktober 2011 betreffende de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten
- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285 - www.hgr-css.be > Publicaties
- De voedingsdriehoek. Vlaams Instituut Gezond Leven. Voedingsdriehoek > Voedingscategorieën: eieren - www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/eieren
- Coene I. Het effect van voedingscholesterol op cardiovasculaire aandoeningen en aanbevelingen rond eieren zijn de laatste tijd vaak onderwerp van debat. Nutrinenews juni 2015 - te raadplegen via www.nice-info.be > Nutrinenews



Het bekendst zijn de excellente eiwitten in ei: zij bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding en helpen onze spieren te onderhouden. Maar ook vitamine D, een voedingsstof waarvan we in het westen doorgaans te weinig opnemen, is van nature r-ei-kelijk aanwezig in ei.

S-M-L EN XL ZIJN NIET ALLEEN KLEDINGMATEN

Naarmate de legcarrière van een kip vordert, neemt de grootte van het ei toe. Je vindt m.a.w. verschillende maten van eieren in de handel terug. Hiervoor worden dezelfde maten gehanteerd als bij kleding, alleen staan ze voor gewichten variërend tussen 43 en meer dan 73 g.

TROEBELE VERHOUDING MET CHOLESTEROL

Het is een hardnekkig misverstand dat je best geen eieren eet als je geen last wilt krijgen met te veel cholesterol. Cholesterol aangebracht via de voeding heeft immers veel minder invloed op het cholesterolgehalte in het bloed dan vroeger werd gedacht. Een ei past prima in een gezonde voeding ter afwisseling van een portie vlees, vis of plantaardig vervangproduct. Overdrijf er ook niet mee. Varieer en doseer.

EEN KIP HEEFT GEEN OREN

Dit wil niet zeggen dat kippen doof zijn, ze hebben echter geen uitwendige gehoorschelp.

24-UURS-ECONOMIE

Het inwendige eifabriekje van een leghen staat nooit stil. Gemiddeld levert ze elke 24 uur een volmaakt afgewerkt exemplaar af. De meest tijdrovende fase is de aanmaak van de schaal.

EIEREN ZIJN GEURVRETERS

De poriën in de eischaal maken eieren tot ideale geurvreters. Dit betekent helaas dat ze de geur overnemen van onkies geurende burens in de koelkast. Hou ze daarom op afstand van producten zoals prei of vis. In deze tips ontdek je hoe je eieren het best bewaart.

KOPSTAND OF NIET?

Een ei heeft een puntige en een bollere kant. Bewaar het ei met de punt naar beneden. Zo blijft de eidooier mooi centraal.

BOE! LAAT JE EITJE SCHRIKKEN.

Als de gewenste kooktijd verstreken is, giet je het kookwater best af en laat je de eitjes schrikken met ruim koud water. Zo vermijd je rouwrandjes rond de eidooier.

EET IK BETER ALLEEN HET WIT VAN EI?

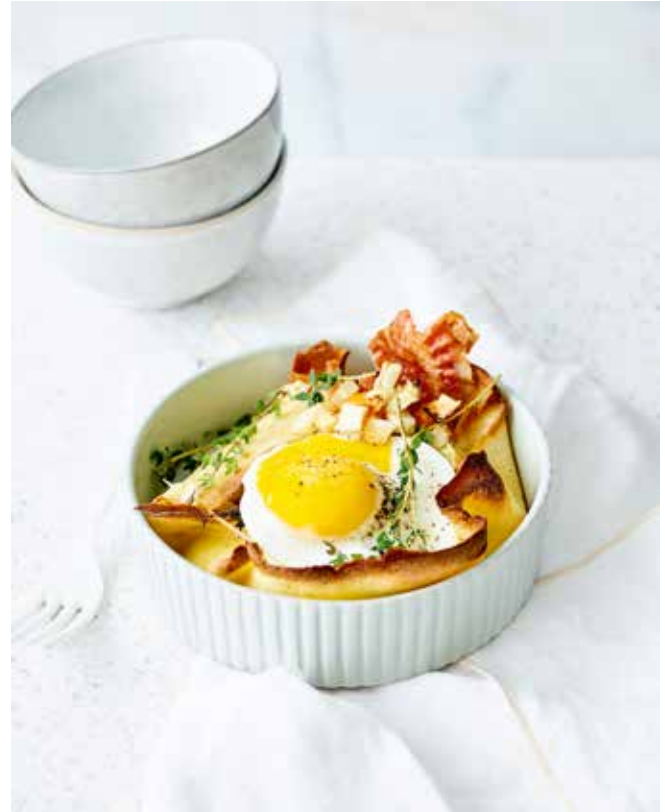
Het wit van ei is vrij van vetten en cholesterol. Een eidooier bevat cholesterol maar ook de meeste eiwitten, vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen. Wie enkel het wit van ei neemt, gaat voorbij aan deze belangrijke voedingsstoffen.

ELK EI KRIJGT ZIJN EIGEN CODE

Met deze code is het ei te traceren tot op het bedrijf waar het ei is gelegd. Het begincijfer van die code verwijst naar het soort houderijsysteem van de legkippen (0: bio; 1: vrije uitloop; 2: scharrel; 3: groepshuisvesting). Daarna volgen de code van het land van herkomst (bv. BE: België; NL: Nederland) en het registratienummer van de producent (toegekend door het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen of FAVV).

RECEPTEN LEKKER VAN BIJ ONS

OVENPANNENKOEK MET BOUQUET DES MOINES, SPEK, GEGRILDE GROENTEN EN EI



Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

2 eieren

150 ml melk

100 g bloem

3 el gesmolten boter

zout

100 ml water

bakboter

Voor de vulling:

4 el gesmolten boter

400 g Bouquet des Moines

225 g plakjes fijngesneden spek

4 eieren

4 aardperen

1/4 knolselder

1/4 pompoenenkele

takjes tijm

2el olijfolie

peper en zout

Recept

Maak de pannenkoeken:

Meng de eieren met de melk en bloem. Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.

Bak de pannenkoeken in een hete pan met bakboter. Draai ze

na ongeveer 30 seconden om en bak nog een 10-tal seconden. Verzamel ze op een groot bord. Met dit beslag maak je ongeveer 10 pannenkoeken.

Maak de vulling:

Schil en snijd de knolselder en pompoen in kleine blokjes. Was de aardpeer grondig en snijd in dunne schijfjes.

Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en bestrooi ze met peper & zout en een beetje olijfolie. Plaats onder de grill van de oven en laat ongeveer 8 minuten garen.

Neem de gegrilde groenten uit de oven.

Laat de oven verwarmen op 180°C – hete lucht.

Leg de pannenkoeken op een bakplaat en besmeer ze met een beetje gesmolten boter.

Leg in het midden van elke pannenkoek ongeveer 40 g van de kaas. Daarop leg je een plakje spek en 1 lepel van de gegrilde groenten. Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijkanten van de pannenkoek naar het midden maar houd een opening in midden.

Borstel nog wat extra boter aan de zijkanten van de pannenkoek en breek telkens een ei in de opening van de pannenkoek. Plaats voorzichtig in de oven en bak ongeveer 10 à 12 min tot de kaas gesmolten is en het eiwit voldoende gaar is.

Neem uit de oven en rits de blaadjes van de tijm over het geheel. Serveer meteen.

MEERGRANENBROODJE MET HAM EN HARDGEKOOKT EI



Ingrediënten

1 meergranenbroodje
1 eetlepel verse kruidenkaas
1 plakje ham
1 hardgekookt ei
enkele blaadjes veldsla

Recept

Snijd een meergranenbroodje open en bestrijk beide vlakken

met verse kruidenkaas.

Vouw een plakje ham dubbel en leg dit op de onderkant van het broodje.

Snijd een hardgekookt ei in plakjes en leg ze dakpansgewijs op de ham met blaadjes veldsla ertussen.

ONTBIJTMUFFIN MET BROOD EN EI



Ingrediënten

6 sneetjes toastbrood
6 plakjes ontbijtspek
6 eieren
1 bakje tuinkers
smeerboter
peper & zout

Bereidingstip Je kan met de afgesneden korstjes croutons maken.

Recept

Verwarm de oven voor op 175°C

Snijd de korsten zo dun mogelijk van het brood en rol de sneetjes plat met een deegroller.

Besmeer 1 zijde van het brood met smeerboter en duw de boterhammen, met de beboterde kant naar onder toe, in de muffinvorm. Dus stevig aan, zodat je een ruim broodbakje krijgt.

Voorzie elk broodpakje met een plakje spek, leg dit rondom tegen de binnenkant.

Breek 1 eitje in elk broodbakje. Kruid met peper en zout.

Plaats in het midden van de voorverwarmde oven en bak de ontbijtmuffins gedurende zo'n 18 minuten krokant. Of tot het eiwit is gestold.

Haal voorzichtig uit de vorm en garneer met wat tuinkers.