

In de jaren 60 van vorige eeuw stelden onderzoekers vast dat cholesterolrijke voeding de hoeveelheid cholesterol in het bloed doet stijgen. Het gevolg was dat alle voedingsmiddelen die rijk zijn aan cholesterol in een negatief daglicht kwamen te staan. Zoals eieren (1). Intussen weten we dat de hoeveelheid cholesterol die je inneemt via de voeding maar een kleine invloed heeft op het cholesterolniveau in het bloed. Slechte, verzadigde vetten blijken een veel grotere invloed te hebben (2). De vraag rees dan ook of voedingsmiddelen die wel veel cholesterol bevatten maar weinig verzadigde vetten, zoals eieren, terecht op de zwarte lijst staan.

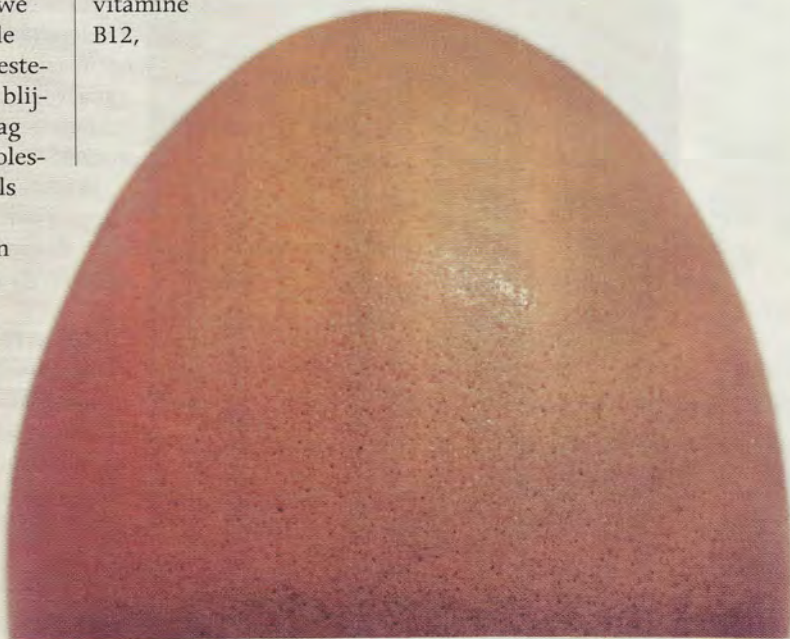
Twee grote studies vonden geen verband tussen de inname van eieren en de kans op hart- en vaatziekten en beroerte. Dagelijks een eitje zou geen negatief effect hebben. Voor mensen met diabetes zou dat niet opgaan: zij riskeren wel hart- en vaatziekten als ze veel eieren eten (3,4). Daarnaast is het niet duidelijk of je diabetes type 2 kunt krijgen door veel eieren te eten. Op basis van onderzoek besloten wetenschappers dat meer dan 3 eieren per week eten de kans op diabetes mogelijk licht verhoogt. Dat laatste zou alleen opgaan voor Amerikanen (5) en werd niet bevestigd bij Aziaten en Europeanen (6). Bovendien is niet bekend of de resultaten ook gelden voor personen met een familiaal hoog cholesterolgehalte, want zij nemen wel meer cholesterol op uit voeding. Een Finse studie stelde dat ook bij personen met een familiaal hoog cholesterolgehalte geen verband bestaat tussen eieren eten en de kans op hart- en vaatziekten (1), maar dat onderzoek bleek niet zo goed uitgevoerd.

### Ideale vleesvervanger

Eieren mogen dan rijk zijn aan cholesterol (ongeveer 200 mg/ei), ze vormen daarnaast een goede bron van hoogwaardige eiwitten en onverzadigde, goede vetten. Eieren bevatten altijd weinig verzadigde vetten, maar de verhouding van diverse soorten onverzadigde vetten kan wijzigen onder invloed van het kippenvoer. Door hun voeding te verrijken met oliesoorten rijk aan omega 3-vetzuren, visolie of microalgen leggen kippen eieren die rijker zijn aan omega 3-vetzuren. Die eieren zijn wel duurder. Bovendien blijft de hoeveelheid omega 3-vetzuren beperkt in vergelijking met de hoeveelheid die aanwezig is in bepaalde oliesoorten en vette vis.

Eieren zijn ook rijk aan vitamine B12, vitamine D en fosfor. Eén ei bevat voldoende vitamine D om je

dagbehoefte te dekken en brengt ongeveer 40% van de dagelijkse behoefte aan vitamine B12 aan. Daarnaast zijn eieren goede bronnen van vitamine A, vitamine B2, foliumzuur en mineralen zoals ijzer, selenium en zink. Zowel vitamine B12,



# 1 ei per dag mag

Volgens nieuwe Britse en Amerikaanse aanbevelingen mag je zoveel eieren eten als je wilt, volgens de aangepaste Nederlandse 'Schijf van Vijf' niet meer dan 2 tot 3 per week. Hoe dan ook: het negatieve gezondheidsimago van eieren is onterecht.

— Door **Nina Van Den Broecke**

## Eén ei bevat voldoende vitamine D om je dagbehoefte te dekken.

vitamine D, foliumzuur als selenium en zink zouden het risico op hart- en vaatziekten verminderen.

Eieren zijn prima vleesvervangers en een waardevolle aanvulling in een vegetarische voeding (7,8). Het negatieve gezondheidsimago van eieren is onterecht.



### Gezonde kip, gezond ei

Bij de aankoop van eieren wordt niet alleen naar de kwaliteit en de kostprijs gekeken, maar alsmear meer ook naar het welzijn van de kip. Mee onder druk van de publieke opinie zijn legbatterijen sinds 2012 verboden in de Europese Unie. Ze werden vervangen door verrijkte kooien waarin de dieren iets meer plaats hebben en beperkt diereigen gedrag kunnen vertonen. Deze eieren worden gebruikt in de voedingsindustrie en vind je niet in de winkel.

Daar kun je kiezen tussen scharreleieren, eieren van vrije uitloop en biologische eieren. De hoeveelheid ruimte per kip is het kleinst bij scharreleieren. Die kippen hebben wettelijk gezien ook niet de mogelijkheid om buiten te lopen, hoewel soms een beperkte overdekte buitenruimte voorzien is. Kippen met vrije uitloop hebben die mogelijkheid net zoals biologische kippen wel. Biologische kippen krijgen daarenboven biologisch voeder, en het maximaantal kippen per bedrijf ligt wettelijk vast. Hoe meer vrije ruimte een kip heeft, hoe minder verenpikken en kannibalisme er optreden (8).

Eieren van eigen kippen zijn natuurlijk ook een optie. Net zoals in het leghennenbedrijf dient er voldoende aandacht geschonken te worden aan de leefomstandigheden: genoeg ruimte en goede hygiëne en voeding zijn belangrijk om veilige en gezonde eieren te krijgen.

Dagelijks een eitje eten kan geen kwaad en heeft geen negatieve invloed op de kans op hart- en vaatziekten. Daarbij moet je wel rekening houden met de hoeveelheid eieren verwerkt in voedingsmiddelen. Afhanke-

lijk van je voedingspatroon kan dat oplopen tot 1 à 2 eieren per week. Mensen met te veel cholesterol en diabetes beperken zich het best tot 3 eitjes per week. Meer dan 1 ei per dag is sowieso niet aan te raden (9,10).



### Eieren in soorten

Eieren kunnen ingedeeld worden op basis van de kwaliteit, de grootte en het houderijsysteem van de kippen. In de winkel mogen enkel eieren van de beste kwaliteitsklasse, categorie A, verkocht worden. De vermelding 'extra' of 'extra vers' wordt gebruikt voor eieren die maximaal 9 dagen oud zijn en maximaal 7 dagen eerder verpakt werden. Eieren met kwaliteitsklasse B worden in de industrie gebruikt.

De grootte van de eieren wordt uitgedrukt in gewichtsklassen gaande van small tot extra large. Hoe groter het ei, hoe hoger de prijs.

### Salmonella

Eieren zijn niet alleen een waardevolle voedingsbron voor ons. Ook bacteriën zijn er gek op. Vanwege het gevaar van een salmonellavergiftiging wordt aan risicogroepen zoals jonge kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en personen met een verminderde weerstand afgeraden rauwe of onvoldoende verhitte eieren te eten. Ook zelfgemaakte gerechten met rauwe eieren zoals mayonaise, chocolademousse, roomijs

en bavaois worden beter niet gegeten.

Voor de industriële varianten worden meestal gepasteuriseerde eieren gebruikt, die salmonellavrij zijn. Een salmonellavergiftiging is niet zonder gevaar, maar de kans dat het via eieren gebeurt, is klein. Naar schatting 3 op de 10.000 eieren zijn besmet met salmonella. Door de eieren correct te bewaren en te bereiden kun je voorkomen dat de bacterie zich vermenigvuldigt en een voedselvergiftiging veroorzaakt (7, 11). ■

Bronnen: [www.bodytalk.be](http://www.bodytalk.be)