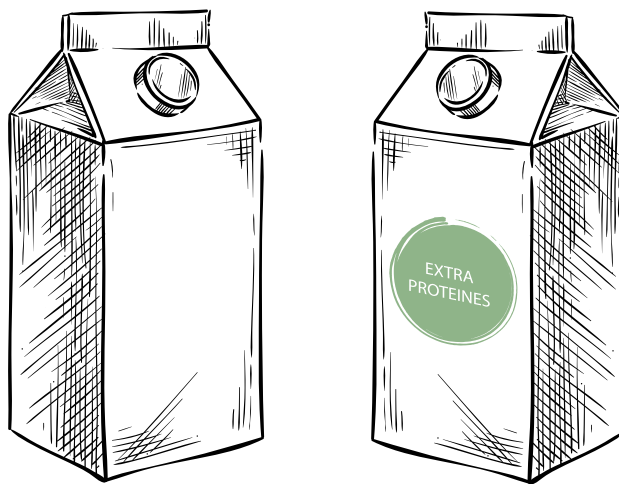


Eiwitrijke voedingsmiddelen

Dure marketingtruc



Eiwitrijke producten zitten bij ons in de lift. Heel wat voedingsmiddelen, zoals ontbijtgranen, yoghurt, chips en kaas, dragen een speciale vermelding van hun hoge eiwitgehalte. Laat je niet misleiden: dat is een marketingtruc, die je meestal meer geld kost.

Sandrine Bouhy en Véronique Demierbe

In haar constante zoektocht naar nieuwe verkoopargumenten probeert de voedingsindustrie het succes van vezelrijke voeding en producten “zonder gluten” of “zonder lactose” te evenaren door het hoge eiwitgehalte van bepaalde producten in de kijker te zetten. Tot voor kort trok die claim bijna uitsluitend intensieve sporters aan, maar nu proberen fabrikanten iedereen te overtuigen van de voordelen. En die hebben hun prijs.

Goed voor de lijn?

Eiwitten zijn absoluut noodzakelijk voor de goede werking van ons lichaam. De grote complexe moleculen vervullen verschillende essentiële taken, zoals

de vernieuwing van het spierweefsel, het haar, de nagels, de botten en de huid. Ze spelen ook een belangrijke rol bij heel wat fysiologische processen. Zo helpen spijsverteringsenzymen bij de spijsvertering, hemoglobine bij het zuurstoftransport in het lichaam, antistoffen bij de immunreactie enz.

Behalve die gezondheidseffecten hebben eiwitten ook een afslankend effect. Veel mensen proberen dan ook af te vallen door middel van een eiwitrijk dieet. Het is inderdaad bewezen dat een redelijke verhoogde eiwitname het verzadigingsgevoel bevordert. Daardoor voel je je sneller en langer verzadigd. Als je eiwitten eet, zal je dus sneller genoeg hebben, minder eten of tenminste minder >

Altijd duurder

We bekeken de prijs en het eiwitgehalte van negen producten die daarmee uitpakken, waarvan er hieronder vier worden gepresenteerd. De verschillen tussen deze producten en hun variant zonder claim zijn opvallend, maar niet uitzonderlijk.

24,58
euro/kg

Babybel 5 g Protein
Amper 0,2 g meer eiwitten per portie. De portie is trouwens kleiner.



22,05
euro/kg

Babybel
Dit product zou eveneens "rijk aan eiwitten" mogen vermelden, maar draagt geen enkele claim.



12,30
euro/kg

Kellogg's Special K Protein Pure chocolade en kokosnoot
De verpakking laat uitschijnen dat het product rijk aan eiwitten is, terwijl het slechts een "bron van eiwitten" is.



10,92
euro/kg

Kellogg's Special K Pure chocolade
Bijna de helft minder eiwitten per 100 g, maar ook ongeveer drie keer minder vetten.



25,11
euro/kg

Eat Natural protein packed peanuts and chocolate
Bijna twee keer zoveel eiwitten, maar ook bijna vijf keer meer zout per reep.



24,66
euro/kg

Eat Natural brazil & sultana with peanuts and almonds
Dit product bevat meer eiwitten (5,8 g/portie) dan andere gewone repen die we hebben geanalyseerd.



7,95
euro/kg

Melkunie Kwark Protein Bosbes
Met verdikkingsmiddelen, aroma's en zoetstoffen. 20 g eiwitten per pot van 200 g.



6,88
euro/kg

Campina Magere verse kaas natuur
Bevat minder koolhydraten en meer eiwitten dan de "eiwitrijke" producten. Deze magere verse kaas is van nature rijk aan eiwitten. 23,3 g eiwitten per pot van 250 g.





>

snel honger hebben (en dus minder trek hebben in tussendoortjes). Bijgevolg neem je minder calorieën op en zal je dus gewicht verliezen.

Maar dat is slechts een deel van de waarheid, zoals elke vereenvoudigde weergave van complexe stofwisselingsprocessen. Veel eiwitten eten is geen wondermiddel om te vermageren. Er zijn immers nog heel wat andere factoren die meespelen in het honger- en verzadigingsmechanisme, zoals de samenstelling van de voeding, de eetsnelheid, het kauwen, lichaamsbeweging en de slaapduur en -kwaliteit. Denken dat je door meer eiwitten te eten je overtollige kilo's kwijtraakt, is dus wat te kort door de bocht.

Evenwichtig eten volstaat

Nog een reden waarom je volgens de fabrikanten baat hebt bij eiwitrijke voeding, is om eventuele eiwittekorten op te vangen. Studies tonen echter aan dat de Belg genoeg eiwitten eet in

vergelijking met de aanbevelingen. Deze voedingsstof, die zowel van dierlijke als van plantaardige oorsprong kan zijn, halen we hoofdzakelijk uit vlees en vleesvervangers (35%). Daarna zijn onze belangrijkste eiwitbronnen granen en graanproducten (21%), zuivelproducten en -vervangers (19%), en vis en schaal-

**Een gezonde
volwassene heeft
0,83 g eiwitten/kg
lichaamsgewicht
per dag nodig**

of schelpdieren (6%). In principe krijg je dus elke dag voldoende eiwitten binnen. Er is met andere woorden geen reden om speciale eiwitrijke producten te kopen: een evenwichtige voeding volstaat ruimschoots. Ons voorbeeld van een typisch Belgisch menu op een doordeweekse dag geeft een idee van de hoeveelheid eiwitten die je via gewone voedingsmiddelen opneemt. En dat is zelfs iets meer dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

Enkel mensen met bepaalde ziekten of een slechte voedingsopname en beroepssporters kunnen nood hebben aan een verhoogde eiwitname. Sommigen kiezen dan voor eiwitpoeder of hoogwaardige eiwitrijke producten, anderen slagen erin om de nodige eiwitten op te nemen via “gewone” voeding.

Maar voor de meesten onder ons heeft meer eiwitten eten dus geen zin.

Eiwitrijke producten zonder claim

In de supermarkt vind je steeds meer producten met de vermelding “rijk aan eiwitten”, die toegestaan is voor voedingsmiddelen waarbij minstens 20% van de energiewaarde afkomstig is van eiwitten, of “bron van eiwitten”, voor voedingsmiddelen waarbij dit het geval is voor minstens 12% van hun energiewaarde. Die zijn verleidelijk, omdat ze gezonder lijken dan hun concurrenten. Soms is dat inderdaad het geval, maar soms ook niet, zoals blijkt uit onze tabel met vier eiwitrijke producten.

Producten die volgens de verpakking “rijk aan eiwitten” zijn, hoef je niet om die reden te kopen. Er bestaan genoeg alternatieven die evenveel eiwitten bevatten, zonder dat ze daarmee uitpakken. Heel wat voedingsmiddelen zijn immers van nature rijk aan kwalitatieve eiwitten, zoals de gewone kaasjes van Babybel en de verse kaas van Campina die we hier als voorbeeld tonen. Bovendien zijn ze goedkoper.

Ons advies luidt dus eens te meer: kijk naar de samenstelling van het product in plaats van naar de claims op de verpakking. 🍀