

Is ei wel gezond?

Even over de vele recepten met ei erin verwerkt.... Als ik recepten plaats waar eieren in verwerkt zijn komt bijna altijd wel de vraag Hoeveel eieren mag je eten? En zijn ze wel gezond?

Allereerst: Eieren zijn gezond om te eten. Ze zijn een belangrijke bron van eiwitten van hoge kwaliteit. Maar daarnaast hebben ze ook allerlei andere voedingsstoffen in zich zoals diverse vitaminen en mineralen. Bovendien helpen eieren en eiwitten om je bloedsuikerspiegel in balans te houden. Dus als je aan je ontbijt een eitje toevoegt, bv in de vorm van een omeletje, roerei of leuke ei-in-muffinvormpje, dan verklein je de kans dat je snaai-behoefte krijgt na je ontbijt. En heb je 's middags of na een maaltijd ineens een snaaidrang, neem dan een gekookt eitje.. (je kunt bv in het weekend een paar eieren koken en in de koelkast klaarleggen voor gebruik. Kan je er snel eentje pakken als het nodig is)

Onderzoeken bevestigen keer op keer dat ei-ontbijters meer afvallen dan de proefpersonen die dat niet doen, dus.....

Maar hoeveel mag je nou eten per week? Daar is verwarring over ontstaan. Dat komt omdat het Voedingscentrum en ook vele huisartsen uitgaan van de volgende redernatie:

Eieren zijn rijk aan cholesterol. Producten met cholesterol verhogen het risico op voor hart- en vaatziekten iets. Eieren passen in een gezond eetpatroon, als je niet meer dan gemiddeld 3 eieren per week eet.

Daar wordt de link gelegd tussen het eten van cholesterol rijke voeding, zoals eieren, en het krijgen van hart en vaatziekten. Maar deze redernatie is inmiddels achterhaald gebleken. De hartstichting van Australië en Amerika hebben dit advies al officieel ingetrokken, alleen Nederland nog niet. Het lijkt wel alsof Nederland op dit gebied altijd een stuk (zeg maar een jaar of 50) achterloopt.

Ze zijn er achter gekomen dat het niet de cholesterol in je voeding is die je aderen dicht laat slijben, maar de oxidatie van verkeerde vetten in je lijf. En eieren zijn juist gunstig: de choline in de eieren verhoogt de goede en verlaagt de slechte cholesterol juist. Als je dan ook nog in gedachten houdt dat er vitaminen en mineralen in zitten, doe je je lijf een groot plezier om elke dag een eitje te eten. Het is wel verstandig om biologische eieren te kopen, of eieren bij een boer te halen waarbij je weet wat de kippen te eten krijgen. Want wat de kippetjes eten, heeft effect op de voedingsstoffen die in je ei zitten en het maakt of een ei naar ei smaakt....

Dus begin de dag, tik een eitje.