



Een ei hoort erbij

Beste liefhebber van gezondheid,

Vandaag is het een goed moment om even stil te staan bij de gezondheidswaarde van eieren. Ik heb hier in het verleden wel vaker over geschreven, maar de laatste tijd is hier veel over te doen. Daarom wil ik in deze nieuwsbrief stilstaan bij de laatste ontwikkelingen en nieuwste wetenschappelijke ontdekkingen op het gebied van eieren en onze gezondheid.



Eieren zitten vol met voedingsstoffen die doorgaans schaars zijn. Zo is de kwaliteit van de eiwitten zeer hoog vanwege het volwaardige aminozurenprofiel. Deze eiwitten zijn daarbij veel minder belastend voor het milieu in vergelijking met gevogelte, kaas, vlees en vis (1). Ook voorzien eieren rijkelijk in schaarse voedingsstoffen zoals vitamine B12, selenium, choline, jodium en vitamine D. Onderzoekers gaan zelfs zo ver dat als je in de winter elke dag een ei eet, dit een vitamine D-tekort kan voorkomen (2).

Uit een studie is gebleken dat eieren meer vitamine D behouden als je ze op kamertemperatuur bewaart, dan als je ze opslaat in de koelkast (3). Ook zeggen deze onderzoekers dat het voor optimaal behoud van vitamine D beter is om te kiezen voor roerei (scrambled eggs) of een gepocheerd ei. Een hardgekookt ei behoudt meer vitamine D dan een gebakken ei, maar nog altijd iets minder dan roerei en een gepocheerd ei.

Veiligheid van eieren bij kamertemperatuur

Over het algemeen is het in de Europese Unie veilig om eieren bij kamertemperatuur te bewaren en te eten (4). Dit komt doordat eieren in de EU niet worden gewassen voor verkoop, waardoor de natuurlijke beschermlaag (de cuticula) van het ei intact blijft. Deze beschermlaag helpt schadelijke bacteriën zoals salmonella buiten te houden.

In de Verenigde Staten worden eieren voor verkoop wel gewassen, waardoor de natuurlijke beschermlaag verdwijnt. Hierdoor worden de eieren vatbaar voor bacteriële besmettingen. Om deze reden wordt in de VS geadviseerd om eieren in de koelkast te bewaren. Op kamertemperatuur bewaren is in de EU dus een veilige manier, mits de eieren vers zijn en binnen de houdbaarheidsdatum gegeten worden.

Herkomst

Op een ei staat altijd een nummer. Hieraan kun je zien wat de herkomst van het ei is. Een code die begint met 2 duidt op een scharrelei, een 1 staat voor vrije uitloop en een 0 voor biologisch. Uiteraard adviseer ik de laatste.

De Keuringsdienst van Waarde legde recent in [een uitzending](#) bloot dat de herkomst van eieren strikt wordt gereguleerd in Europa, maar dat de verplichting om de herkomst te vermelden ontbreekt als eieren in een product worden gebruikt. Helaas blijken de eieren in samengestelde producten meestal afkomstig te zijn van legbatterijkippen uit verre landen met een laag niveau van dierwelzijn.

PFAS in eieren

Er hangt een sluier van PFAS over de wereld, waardoor eieren van eigen kippen of hobbyboeren met kippen die buiten scharrelen volgens het Voedingscentrum een gevaar vormen voor de gezondheid ([5](#), [6](#)). Doordat kippen de hele dag in de grond pikken en deze grond zwaar vervuild kan zijn, loopt de hoeveelheid PFAS steeds meer op. Voor kinderen kan meer dan één zo'n ei per week al schadelijk voor de gezondheid zijn; volwassenen zouden maximaal twee of drie van deze eieren mogen eten ([7](#)).

In de praktijk blijkt de grond echter lang niet overal vervuild met PFAS; vaak is er niks aan de hand ([8](#)). Je kunt er zelf snel achter komen of je eieren veilig zijn voor consumptie door ze [op te sturen](#) naar een lab.

Biologische of reguliere eieren?

Uit onderzoek blijkt dat biologische eieren een positiever effect op de gezondheid hebben dan gangbare eieren ([9](#)). Zo leiden biologische eieren tot hogere concentraties van de antioxidant luteïne in het bloed en verlagen ze ontstekingsmarkers in het lichaam ([10](#)). Daarbij scoren biologische eieren volgens een ander onderzoek hoger op belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten en mineralen zoals kalium ([11](#), [12](#)).

Eieren en je cholesterol

Omdat eieren relatief veel cholesterol bevatten, is het advies lange tijd geweest om hiermee op te passen en ze niet te vaak te eten, zeker niet bij een verhoogd cholesterol. Recent onderzoek wijst uit dat cholesterolrijke voedingsmiddelen geen directe relatie hebben met het cholesterolgehalte in het bloed, omdat het lichaam over compensatiemechanismen beschikt ([13](#)).

Daarbij verhogen eieren vooral het LDL-gehalte van het grote, minder schadelijke type in plaats van het ongunstige kleine, compactesoort ([14](#), [15](#)). In drie grote internationale studies met in totaal ongeveer 177.000 deelnemers uit 50 landen, werd geen verband gevonden tussen het eten van eieren en verhoogde cholesterolwaarden, sterfte of hart- en vaatziekten ([16](#)). Ook andere studies zagen geen verband ([17](#), [18](#), [19](#), [20](#)).

Het maakt natuurlijk wel uit hoe je je eieren eet. Als dit samen met bewerkt vlees zoals bacon, worst of spek is, dan wordt je gehele maaltijd minder gezond ([21](#)).

Door bijvoorbeeld eieren samen met groenten te eten, kunnen voedingsstoffen zoals vitamine E en carotenoïden uit de groenten beter door je lichaam worden opgenomen ([22](#)).

Hoeveel eieren per dag?

Hoeveel eieren iemand veilig per dag kan eten, hangt af van verschillende factoren zoals genetica, voedingspatroon en gezondheid ([23](#), [24](#), [25](#)). Voor een gezonde volwassene met een normaal niveau van de cholesterol lijken 1 tot 2 eieren per dag helemaal veilig ([26](#), [27](#), [28](#)). Meer dan 2 eieren per dag wordt afgeraden. Mensen met onderliggende ziektes zoals diabetes kunnen uit voorzorg beter niet te veel eieren eten ([29](#), [30](#)).

Regelmatig eieren eten kan in sommige gevallen gunstig zijn voor de hartgezondheid, zolang de totale cholesterolinname uit voeding niet te hoog is ([31](#)). Het is dus belangrijk om ook rekening te houden met cholesterol uit andere voedingsmiddelen.

Eieren verzadigen goed

Uit onderzoek bij 50 obese volwassenen blijkt dat een ontbijt met eieren zorgt voor meer verzadiging dan een ontbijt met granen ([32](#)). De deelnemers aten bij de lunch gemiddeld 180 kilocalorieën minder na het eierenontbijt. Ook gaven ze aan zich minder hongerig te voelen; de hogere eiwitinname van eieren lijkt de eetlust te remmen. Dit kan helpen bij het afvallen. Eieren als ontbijt kunnen dus een goede aanvulling zijn voor mensen met overgewicht die willen afvallen.

Slotwoord

Eieren passen zeker in een gezond dieet en kunnen zelfs een waardevolle aanvulling zijn op ons voedingspatroon. De zorgen om cholesterol lijken op basis van nieuwe onderzoeken niet terecht. Voor de meeste mensen is 1 tot 2 eieren per dag een veilige hoeveelheid. Eieren leveren veel essentiële voedingsstoffen die elders moeilijk te vinden zijn, helpen verzadigen en kunnen zelfs positieve effecten hebben op de gezondheid. Je hoeft je geen gezondheidszorgen te maken, dus geniet van je ei.



Met gezonde groet,

Juglen Zwaan

Laatste artikelen aHealthylife

[Is intermittent fasting echt dodelijk?](#)

[12 mogelijke gezondheidsvoordelen van koninginnengelei](#)

[De gezondheidsvoordelen van alfalfa](#)

[Werken collageensupplementen echt? Wat zegt de wetenschap?](#)

[De gezondheidsvoordelen van paardenbloemen: van onkruid tot superfood](#)

[Van persen tot pan: alles wat je over olijfolie moet weten](#)

[De voedingswaarde en gezondheidsvoordelen van pastinaak nader bekeken](#)

Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[AquaPure pesticiden verwijderaar](#)

[De PR950 HEPA-luchtreiniger](#)

[Weleda Saline tandpasta \(Parodontax vervanger\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[De voedingswaardewijzer](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

Supplementen top 5

[Natuurlijke multivitamine](#)

[Algenolie met EPA en DHA](#)

[Spirulina pillen USA](#)

[Magnesiumcitraat capsules](#)

[Zinkascorbaat capsules](#)

Mijn nieuwe boek

[Broodloos ontbijten & lunchen](#)

Meer dan 130 broodloze recepten van de volgers van aHealthylife

In Nederland staan brood en andere tarweproducten vaak centraal in de maaltijden en tussendoortjes. Dit maakt ons dieet niet alleen erg eenzijdig, ook is dit gebrek aan variatie niet bevorderlijk voor onze gezondheid. Veel mensen die met brood willen minderen, worstelen met het vinden van praktische alternatieven.

Om die reden heeft voedingsdeskundige

Juglen Zwaan van aHealthylife.nl zijn ruim 100.000 volgers gevraagd om hun favoriete broodvrije ontbijt- en lunchideeën te delen. Daarop kreeg hij bergen recepten toegestuurd, waaruit hij de beste heeft geselecteerd en gebundeld in dit boek, samen met nog vele andere recepten. Hierdoor wordt het minderen of zelfs stoppen met brood makkelijker dan ooit. Volgens [een recensie](#) in Trouw is dit boek echt een aanrader!



Dit boek leert je hoe je jouw ontbijt en lunch volledig broodloos kan maken. Je krijgt meer dan 130 recepten en variaties, zodat je een ruim aanbod hebt om uit te kiezen. Naast de veelheid aan recepten, krijg je ook vele tips en achtergrondinformatie om je dieet zo gezond mogelijk te maken. Nu uit voorraad leverbaar in onze [webwinkel](#).

Interviews gezondheidsnieuwsradio

[Els Cornelis met nog meer informatie over oestrogeendominantie](#)

[Evert Berkelaar \(auteur Paleo 2.0\) vertelt welke supplementen zinvol zijn](#)

[Juglen Zwaan over interacties tussen supplementen en medicijnen](#)

[Birgit de Heij onthult minder gunstige combinaties van voedingsmiddelen](#)

Spreek van de week

Onthoud dat je niet de hele trap in één keer kunt beklimmen, maar dat elke stap je dichterbij je doel brengt. - [Voor Positiviteit](#)

Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



Biologische olijfolie

[Meer info](#)



AquaPure **Pesticiden** **Verwijderaar**

[Meer info](#)



HEPA luchtreiniger

[Meer info](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!

Volg ons op sociale media:

