

Eiwit is een belangrijke bouwsteen voor sterke spieren en botten. Het speelt een rol bij de groei en het behoud van spiermassa en de instandhouding van de botmassa.



Een lage eiwitinname is geassocieerd met een afname van de spiermassa.¹ Daarom is het belangrijk dagelijks voldoende eiwit binnen te krijgen met voldoende en gevarieerde voeding (zie tabel 1).

Melk, melkproducten, noten, eieren, vlees, vis en kaas zijn de voornaamste bronnen van eiwit in de dagelijkse voeding.²

Tabel 1. Aanbevolen hoeveelheid eiwit^{3,4}

Leeftijd	g / kg lichaamsgewicht per dag	Totaal g per dag*	Totaal voor sporters g per dag*		
0 t/m 2 maanden	1,8	9 ♂	8 ♀		
3 t/m 5 maanden	1,4	10 ♂	9 ♀		
6 t/m 11 maanden	1,2	10 ♂	10 ♀		
1 t/m 3 jaar	0,9	14 ♂	13 ♀		
4 t/m 8 jaar	0,9	22 ♂	21 ♀		
9 t/m 13 jaar	0,9	36 ♂	37 ♀		
14 t/m 18 jaar	0,8	56 ♂	49 ♀	84 - 140 ♂	74 - 123 ♀
19 t/m 30 jaar	0,8	61 ♂	52 ♀	92 - 153 ♂	78 - 130 ♀
31 t/m 50 jaar	0,8	59 ♂	50 ♀	89 - 148 ♂	75 - 125 ♀
51 t/m 70 jaar	0,8	60 ♂	52 ♀	90 - 150 ♂	78 - 130 ♀
> 70 jaar	0,8	60 ♂	51 ♀	90 - 150 ♂	77 - 128 ♀
Zwanger	0,9		62 ♀		
Borstvoedend	1,0		65 ♀		

*op basis van een gemiddeld lichaamsgewicht

Essentiële aminozuren

Eiwit bestaat uit aminozuren, waarvan er 9 essentieel zijn. Deze aminozuren kunnen niet door het lichaam aangemaakt worden, maar ze zijn wel nodig voor het functioneren in het dagelijks leven. Daarom is het belangrijk deze aminozuren via de voeding binnen te krijgen. Voedingsmiddelen met een hoogwaardige eiwitkwaliteit, zoals melk, melkproducten, vlees, vis en kaas, leveren meer essentiële aminozuren.

Gezond ouder worden

Biologisch gezien is ons lichaam op zijn hoogtepunt tussen de 25 en 30 jaar. Daarna neemt zowel de botmassa, spiermassa als spiersterkte langzaam af. Bij ouder worden is het van belang aandacht te besteden aan gezonde voeding en voldoende bewegen, zodat deze spier- en botafbraak minder snel gaan. Ondanks dat personen ouder dan 50 jaar minder calorieën per dag nodig hebben dan jongere personen, is het belangrijk om de hoeveelheid eiwit in de voeding op peil te houden.

Eiwitname bij sporters

De eiwitbehoefte van sporters is hoger dan voor niet-sporters, namelijk 1,2 - 2,0 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Dit komt doordat sporters een grotere spiermassa hebben of willen opbouwen. De precieze aanbeveling is afhankelijk van de trainingsstatus, trainingsintensiteit en de beschikbaarheid van koolhydraten en energie in het lichaam voor het uitvoeren van alle functies naast het sporten.

Eiwitmeter

Maak een inschatting van je eigen
dagelijkse eiwitinname



Product	Portie	Eiwit (g)
Melkproducten		
Melk (halfvol)	1 glas, 150 ml	5,1
Karnemelk	1 glas, 150 ml	4,5
Chocolademelk (halfvol)	1 glas, 150 ml	5
Yoghurt (halfvol)	1 schaalkje, 150 ml	6,3
Kwark (halfvol)	1 schaalkje, 150 ml	11,3
Vla (halfvol)	1 schaalkje, 150 ml	3

Brood en broodvervangers

Brood (volkoren)	1 snee, 35 g	3,7
Krentenbol	1 stuk, 50 g	4,2
Knäckebröd	1 stuk, 10 g	1,2
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0,8
Havermout	1 eetlepel, 5 g	0,6
Muesli	1 eetlepel, 10 g	0,8

Broodbeleg

Smeerkaas 20+	Voor 1 snee, 15 g	2,6
Kaas 20+	Voor 1 snee, 20 g	6,9
Kaas 30+	Voor 1 snee, 20 g	6
Goudse kaas 48+	Voor 1 snee, 20 g	4,6
Brie 60+	Voor 1 snee, 30 g	5,1
Hüttenkäse	Voor 1 snee, 20 g	2,2
Jam	Voor 1 snee, 15 g	0
Appelstroop	Voor 1 snee, 20 g	0,4
Pindakaas	Voor 1 snee, 20 g	4,5
Hummus	Voor 1 snee, 20 g	1,5

Groente en fruit

Boerenkool (gekookt)	1 opscheplepel, 85 g	2,3
Broccoli (gekookt)	1 opscheplepel, 50 g	2
Tomaat	1 stuk, 70 g	0,5
Avocado	1 halve, 90 g	1,7
Rauwkost	1 schaalkje, 70 g	0,6
Blauwe bessen	1 schaalkje, 100 g	0,7
Banaan	1 stuk, 130 g	1,4
Appel	1 stuk, 135 g	0,4

Aardappelen, rijst en pasta

Aardappelen (gekookt)	1 opscheplepel, 55 g	1
Witte pasta (gekookt)	1 opscheplepel, 45 g	2,3
Zilvervliesrijst (gekookt)	1 opscheplepel, 60 g	1,9

Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers

Ei	1 stuk, 50 g	6,2
Tofu	1 plak, 75 g	8,7
Linzen (uit blik/glas)	1 opscheplepel, 60 g	4,6
Kikkererwten (uit blik/glas)	1 opscheplepel, 60 g	4,7
Kidneybonen (uit blik/glas)	1 opscheplepel, 60 g	4,9
Zalm (bereid)	1 moot, 120 g	30,2
Kipfilet (bereid)	1 stuk, 100 g	30,9
Mager rundergehakt (bereid)	100 g	29,6
Biefstuk (bereid)	1 stuk, 80 g	23,4
Vegetarische schnitzel	1 stuk, 90 g	11,1

Dranken

Water/thee	1 glas, 150 ml	0
Koffie (zonder suiker)	1 kopje, 125 ml	0,3
Sinaasappelsap	1 glas, 150 ml	1,1

Smeer- en bereidingsvetten

Margarine	Voor 1 snee, 6 g	0
Roomboter	Voor 1 snee, 6 g	0
Olijfolie	1 eetlepel, 10 g	0

Zoete tussendoortjes

Energieriep met muesli	1 stuk, 25 g	1,2
Candybar	1 stuk, 20 g	1,1
Kwarktaart	1 punt, 115 g	6,3
Chocolade, puur	1 kleine reep, 25 g	1,6

Hartige tussendoortjes

Chips, naturel	1 zakje, 25 g	1,6
Ongezouten noten	1 handje, 25 g	5,4

Sport specifieke voeding en supplementen

Sportdrink, high-energy	1 flesje, 330 ml	0
Sportgel	1 zakje, 90 g	0,5
Eiwitdrink	1 flesje, 330 ml	20

Overige producten (zelf invullen)

Daginname

Totaal eiwitinname _____ g

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute.
Versie september 2020, Nederland.

Bron

- NEVO-online versie 2019/6.0, RIVM, Bilthoven
- Voedingscentrum 2017

Deze test geeft een globaal beeld van je eiwitinname.
Voor persoonlijk advies kun je contact opnemen
met een diëtist.