



FrieslandCampina nl

# Institute

for dairy nutrition and health

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 eiwitname is geassocieerd met een afname van de spiermassa.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>**

Tabel 1. Aanbevolen hoeveelheid eiwit<sup>3-5</sup>

Leeftijd	g / kg lichaamsgewicht per dag	Leeftijd	g / kg lichaamsgewicht per dag
1 jaar	1,14	16 jaar	0,87 ♂ 0,84 ♀
2 jaar	0,97	17 jaar	0,86 ♂ 0,83 ♀
3 jaar	0,90	18 t/m 69 jaar	0,83
4 jaar	0,86	≥ 70 jaar	0,83
5 jaar	0,85	Sporters	1,2 - 2,2
6 jaar	0,89		
7 jaar	0,91	<b>Zwangerschap</b>	<b>Totaal per dag (g)</b>
8 jaar	0,92	1e trimester	+ 1
9 jaar	0,92	2e trimester	+ 9
10 jaar	0,91	3e trimester	+ 28
11 jaar	0,91 ♂ 0,90 ♀		
12 jaar	0,90 ♂ 0,89 ♀	<b>Borstvoeding</b>	<b>Totaal per dag (g)</b>
13 jaar	0,90 ♂ 0,88 ♀	0-6 maanden	+ 19
14 jaar	0,89 ♂ 0,87 ♀	>6-12 maanden	+ 13
15 jaar	0,88 ♂ 0,85 ♀		

## 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 - 2,2 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.<sup>4,5</sup> 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.

Bron <sup>1</sup> International Osteoporosis Foundation (2013). Bone development in young people. Verkregen via [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) in november 2019. | <sup>2</sup> Voedingscentrum (2018). Richtlijnen Schijf van Vijf. | <sup>3</sup> Voedingsnormen voor eiwitten, Gezondheidsraad (2021). | <sup>4</sup> American College of Sports Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics and Dietitians of Canada. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016; 116: 501-528. | <sup>5</sup> Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., Schoenfeld, B. J., Henselmans, M., Helms, E., ... & Phillips, S. M. (2017). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. British journal of sports medicine, 52(6), 376-384.

# Eiwitmeter

Maak een inschatting van je eigen dagelijkse eiwitinname



Product	Portie	Eiwit (g)
<b>Melkproducten</b>		
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 schaaltje, 150 ml	6,3
Kwark (halfvol)	1 schaaltje, 150 ml	11,3
Vla (halfvol)	1 schaaltje, 150 ml	3
<b>Brood en broodvervangers</b>		
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
Havermost	1 eetlepel, 5 g	0,6
Muesli	1 eetlepel, 10 g	0,8

<b>Broodbeleg</b>		
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

<b>Groente en fruit</b>		
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 schaaltje, 70 g	0,6
Blaauwe bessen	1 schaaltje, 100 g	0,7
Banaan	1 stuk, 130 g	1,4
Appel	1 stuk, 135 g	0,4

<b>Aardappelen, rijst en pasta</b>		
Aardappelen (gekookt)	1 opscheplepel, 55 g	1
Witte pasta (gekookt)	1 opscheplepel, 45 g	2,3
Zilvervliesrijst (gekookt)	1 opscheplepel, 60 g	1,9

<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers</b>		
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

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

<b>Smeer- en bereidingsvetten</b>		
Margarine	Voor 1 snee, 6 g	0
Roomboter	Voor 1 snee, 6 g	0
Olijfolie	1 eetlepel, 10 g	0

<b>Zoete tussendoortjes</b>		
Energiereep 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

<b>Hartige tussendoortjes</b>		
Chips, naturel	1 zakje, 25 g	1,6
Ongezouten noten	1 handje, 25 g	5,4

<b>Sport specifieke voeding en supplementen</b>		
Sportdrink, high-energy	1 flesje, 330 ml	0
Sportgel	1 zakje, 90 g	0,5
Eiwitdrink	1 flesje, 330 ml	20

<b>Overige producten (zelf invullen)</b>		

<b>Daagname</b>	
<b>Totaal eiwitinname</b>	<b>g</b>

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute. Versie juni 2021, 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.

