

## 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 gaat. 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.



**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> Rapport Voedingsnormen Gezondheidsraad (2001). | <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> NEVO-online versie 2021/7.0, RIVM

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op voedingsrichtlijnen en wetenschappelijke informatie. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

### Disclaimer

© FrieslandCampina 2022

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie juli 2022, Nederland



FrieslandCampina

Institute

for dairy nutrition and health

# Eiwitmeter

## Maak een inschatting van je eigen dagelijkse eiwitname

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>3,4</sup>

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 ♀	

# Eiwitmeter

Maak een inschatting van je eigen  
dagelijkse eiwitinname



Product	Portie	Eiwit (g) <sup>5</sup>
<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	3,5

<b>Brood en broodvervangers</b>		
Brood (volkoren)	1 snee, 35 g	3,9
Krentenbol	1 stuk, 50 g	4,2
Knäckebröd	1 stuk, 10 g	1,2
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0,8
Haverhout	1 eetlepel, 5 g	0,6
Muesli, vruchten	1 eetlepel, 10 g	1

<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	6,1
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	1,8
Rauwkost	1 schaaltje, 70 g	0,6
Blauwe 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 (zonder schil, 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
Kikkererwt (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 (onbereid)	1 stuk, 90 g	13,7

<b>Dranken</b>		
Water/thee	1 glas, 150 ml	0
Koffie	1 kopje, 125 ml	0,3
Sinaasappelsap	1 glas, 150 ml	0,9

<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>		
Mueslireep	1 stuk, 25 g	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>Overige producten (zelf invullen)</b>		

<b>Daginame</b>		
<b>Totaal eiwitinname</b>		<b>g</b>

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