



Wouter de Jong is voedingsdeskundige en heeft een grote belangstelling voor gezondheid.

Ei als superfood

Wouter de Jong

Eieren zijn 'superfood'. Het is dus niet terecht dat het ei steeds opnieuw in de verdachtenbank gezet wordt. De meest gezonde manier om de waardevolle stoffen uit een ei binnen te krijgen, is het zacht gekookt te eten.

Eén ei per week

In de jaren zestig leek onderzoek het verband aan te tonen tussen hart- en vaatziekten en een hoog cholesterolgehalte in het bloed. Omdat men in eieren een hoge hoeveelheid cholesterol aantroef (ongeveer 200 mg), stelde het Voedingscentrum - en dus alle voedingsexperts - de regel 'één ei per week' in. Men geloofde dat het exogene cholesterol, dus dat het cholesterol in onze voeding, het bloedcholesterol de hoogte in zou jagen en zo hart- en vaatziekten in de hand werkte. Zelfs anno 2008 geeft de website van het Voedingscentrum het advies om gemiddeld niet meer dan drie (vegetariërs vier) eieren per week te eten.

Genuanceerd verband

De relatie met hart- en vaatziekten en cholesterol ligt echter zeer genuanceerd, wat ook tot uiting komt in de actuele discussie rondom de zinloosheid van het gebruik van statines bij primaire preventie. Bovendien is de verhouding tussen het exogene cholesterol en bloedcholesterol niet lineair en reageert ieder individu anders op exogeen cholesterol. Door deze verschillen is er geen aanbevolen dosering voor cholesterol. Belangrijker dan cholesterol inzake hart- en vaatziekten, is een teveel aan verzadigd vet, transvetzuren, suikers en het gebrek aan voedingsvezels in de westerse voeding.

Ei is superfood

Mijn visie is dat eieren gerust tot de 'superfoods' gerekend kunnen worden. Alle essentiële aminozuren zijn in een goede verhouding vertegenwoordigd. De biologische waarde van 96 geldt voor het hele ei. Het eiwit zelf representeert een biologische waarde van 88.

Het vet in het ei bestaat voor meer dan tweederde uit onverzadigde vetten. Naast vet komen ook de vetachtige stoffen cholesterol en lecithine (natuurlijke emulgator) in de dooier voor. De eidooier bevat naast vitaminen A, D, E en K ook ijzer (haemvorm), foliumzuur, vitamine B2, B12 en B6 (P5P). Verder bevat de dooier andere antioxidanten, zoals luteïne en zeaxanthine, die cataract en maculadegeneratie tegen kunnen gaan. Het ei is ook 'brainfood', naast voorgenoemde stoffen zit er choline in een ei, een zeer belangrijke stof voor de hersenen (o.a. het geheugen) en het functioneren van zenuwcellen.

Externe invloeden op de kwaliteit van het ei

De samenstelling van het ei en de kleur van de dooier is afhankelijk van het voer van de kip. Eet het dier bijvoorbeeld lijnzaad dan stijgt het gehalte alfa-linoleenzuur (omega-3). Biologische eieren zijn minder vaak besmet met salmonella, maar bevatten door de luchtvervuiling en het buiten scharrelen meer dioxine en PCB's dan gewone eieren. Chlorella als supplement ondersteunt de detoxificatie van deze substanties.

Hoe zit het met rauwe eieren?

Salmonella: uit zowel onderzoek van de universiteit van Wageningen als de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA) blijkt dat minder dan 0,3 % van de eieren besmet was met Salmonella. Kwetsbare groepen als jonge kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een verzwakt afweersysteem wordt afgeraden om rauwe eieren te eten. Verhitting doodt de Salmonella.

Biotinedeficiëntie: in rauw eiwit zit avidine dat de biologische beschikbaarheid van het biotine in de dooier volledig teniet doet. Door het eten van complete rauwe eieren is het daarom theoretisch mogelijk een biotinedeficiëntie te ontwikkelen*.

Slechter verteerbaar: in rauw eiwit zit het thermo-labele antitrypsine, een stof die het verteringsenzym trypsiene en daarmee de eiwitvertering tegenwerkt. Verhitting maakt deze stof onschadelijk.

Antioxidanten: enkele antioxidanten in de dooier zijn gevoelig voor verhitting hetgeen zou kunnen pleiten voor het rauw nuttigen. Geklutste of gebakken eieren zijn niet aan te raden, omdat het geoxideerde cholesterol dat hierbij ontstaat zich gedraagt als een sterk radicaal.

Conclusie

Een ei is een dermate volwaardig voedingsmiddel dat restricties op het gebied van de hoeveelheid moeten worden losgelaten. Geniet van uw eitje, eet het als geheel en bij voorkeur zachtgekookt. <<

Referenties

1. Tros Radar. Cholesterol - Statines. Uitzending van 18 januari 2008 <http://www.trosradar.nl/index.php?id=uitzending&itemUid=1166>

* De berekening met illustratie is via de redactie verkrijgbaar.