

Zijn eiwitshakes goed voor je?



Zijn eiwitshakes goed om af te vallen?

Moet ik nu wel of geen proteïneshakes drinken?

Dit zijn vragen die ik regelmatig krijg van sporters..

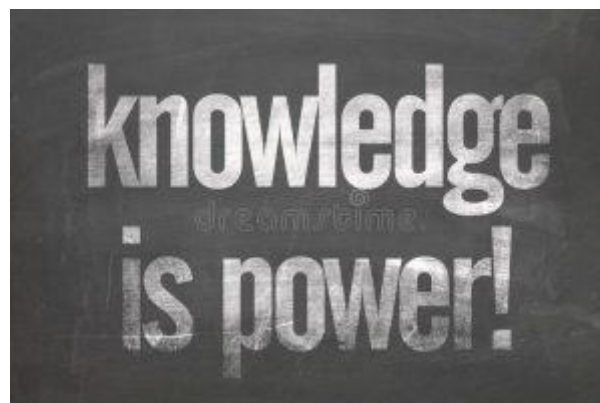
Mijn reactie is altijd hetzelfde;

“ Oh oh oh.. Als je toch eens ECHT wist wat voor effect een eiwitshake op jouw lichaam heeft.. ”

Haha veel sporters reageren dan geschokt. Snap ik ook wel! Van zou een antwoord zou ik ook schrikken. Als je het mij vraagt is die reactie alleen maar terecht. Je kan toch onmogelijk iets innemen, waarvan je niet zeker weet hoe jouw lichaam hierop reageert?

Zoals mijn mentor altijd zei;

Kennis is macht



Ik ga in dit stuk antwoord geven op de vragen die je waarschijnlijk nog hebt over eiwitshakes. Het is namelijk belangrijk dat je in staat bent om te beoordelen of eiwitshakes voor jou wel of niet werken.

In dit stuk geef ik antwoord op 3 belangrijke vragen en sluit ik af met een conclusie:

1. Wat is het?
2. Wat doet het precies?
3. Werkt het ook voor jou?
4. Conclusie

Na het lezen van dit stuk, ben je in elke geval een stuk wijzer en weet je ook precies of eiwitshakes bij jou passen.



Wat is het precies?

Laat mij maar direct binnenvallen .. Proteïnen en eiwitten zijn exact hetzelfde. Proteïne is simpelweg een ander woord voor eiwitten. Net zoals koolhydraten en vetten zijn ook eiwitten macronutriënten, oftewel Macro's.

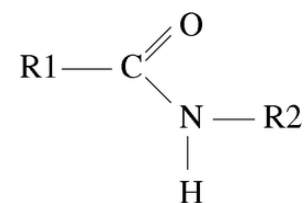
Geen Makro zoals de groothandel, maar Macro met een C.



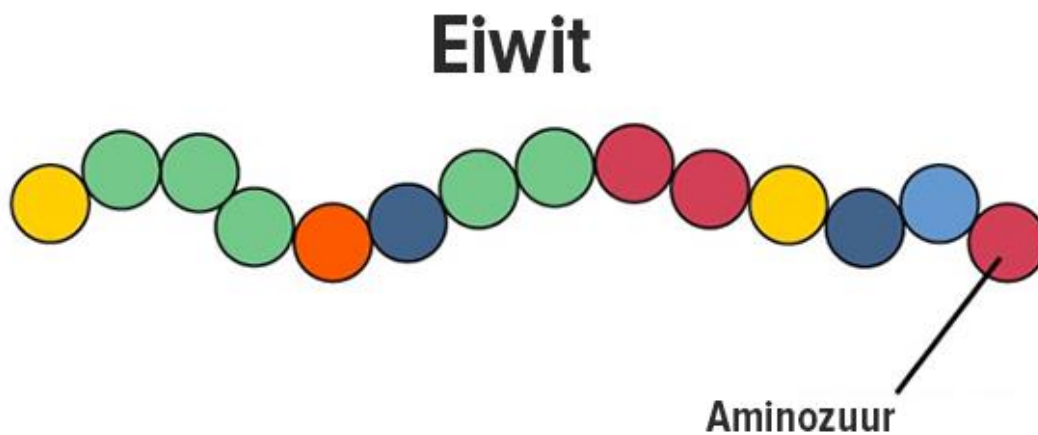
Echter is hun naam van hetzelfde afgeleid, macro staat voor groot. We noemen deze voedingsstoffen dan ook macronutriënten, omdat ze in grote hoeveelheden in onze levensmiddelen aanwezig zijn. Deze macronutriënten zijn belangrijke voedingsstoffen voor het lichaam (in sommige literatuur ook wel brandstoffen genoemd). Waar de koolhydraten en de vetten een belangrijk "brandstof functie" hebben, is dat bij de eiwitten iets minder. Eiwitten hebben over het algemeen een opbouwende rol in het proces. Dit is de reden dat eiwitten in diverse literatuur worden genoemd als opbouwstof.

Een stukje biologie ..

Een eiwit is opgebouwd uit een keten van aminozuren.



Een eiwit is dus een keten van aminozuren. Wat een aminozuur dan precies is, daar komen we een andere keer op terug. Voor nu is het belangrijk om te weten dat een aminozuur slechts een organische moleculaire verbinding is.



Een eiwit is opgebouwd uit deze organische verbindingen (aminozuren). Elke eiwit heeft weer een andere opbouwstructuur, dit is afhankelijk van zijn plek en zijn functie in het lichaam.

We kennen 22 verschillende aminozuren (organische verbindingen), maar hiervan zijn er maar 9 die echt zelf in het lichaam aangemaakt worden. Omdat deze aminozuren door het lichaam zelf aangemaakt worden, noemen we dit de "**niet essentiële aminozuren**". Dit betekent natuurlijk ook dat er een groot gedeelte van de aminozuren (die het lichaam namelijk wel nodig heeft), binnen moeten krijgen. Dit doen we doormiddel van onze dagelijkse voeding. De aminozuren die jouw lichaam niet zelf aanmaakt en je dus door middel van je voeding binnen moet krijgen noemen we de "**essentiële aminozuren**" ..

.. Dat was een inkoppertje toch?

Nog even, we zijn er bijna ..



Zodra je eiwitten binnenkrijgt. Wordt deze keten van aminozuren in het lichaam afgebroken en vervolgens weer opnieuw opgebouwd (met een andere structuur) voor het vormen van lichaamseiwitten. De functie en de plaats is bepalend voor de heropbouw van deze ketens.

Bijna alle levens-/voedingsmiddelen bevatten eiwitten, zowel de dierlijk- als de plantaardige producten. Omdat je nog wel zoveel mogelijk van de essentiële aminozuren binnen moet krijgen, is gevarieerd eten dus belangrijk!

Naast dat eiwitten draaien om het binnenkrijgen van aminozuren, heeft het ook gewoon een gunstig effect op gewichtsbeheersing.

Wist je dat eiwitten je over het algemeen een lang verzadigd en vol gevoel bezorgen? Met een eiwitrijke maaltijd houd je het veel langer uit tot de volgende maaltijd, omdat je simpelweg minder snel honger hebt. Het is om deze reden dat de eiwitrijke voedingsprogramma het zo goed doen. Zoals ik eerder al zei, zitten eiwitten in bijna alle voedingsmiddelen, zowel dierlijke als plantaardige producten (voor de veganisten).

Plantaardige bronnen zijn:

- Brood
- granen, zoals rijst en pasta
- peulvruchten, zoals bonen en linzen
- noten
- paddenstoelen en producten die hiervan zijn gemaakt





Dierlijke bronnen zijn:

- vlees
- vis
- gevogelte, zoals kip
- melk(producten)
- kaas
- eieren

**Vlees is over het algemeen van alle producten het rijkst aan natuurlijke eiwit, namelijk 20 tot 30%.*

Het eiwitkwaliteit verschilt per product. Die hangt af van hoe goed het lichaam het kan verteren en van de hoeveelheid essentiële aminozuren.

Welke invloed hebben eiwitten op jouw lichaam?

In je lichaam is het een continue afbraak- en opbouwproces van eiwitten. Door dit continue proces blijft de celgroei in jouw lichaam op gang. Dit kunnen ze op gang houden, doordat ze aminozuren leveren. Maar naast een opbouwstof (leveren van aminozuren), hebben eiwitten natuurlijk ook een “brandstof rol”.

Hiermee bedoel ik; we kunnen er energie uit winnen!

Energie uit eiwitten

Wanneer je iets eet waar eiwitten in zit, dan worden de eiwitten opgenomen om dit continue proces aan de gang te houden. In de volksmond zeggen we “de eiwitten worden verbrand” ..

Wat natuurlijk een absurde uitspraak is, want er wordt helemaal niet verbrand haha.

Nee, wat we ermee bedoelen is dat we energie winnen uit eiwitten (net zoals we ook energie winnen uit koolhydraten en vetten). Energie drukken we uit in het welbekende begrip “calorie”. Als we een getal plaatsen achter die calorie, dan hebben we een indicatie over hoeveel energie wij het precies hebben.

Let op: Je zult vaker Kcal voorbij zien komen i.p.v. Cal of calorie. Dit heeft ermee te maken dat een calorie relatief zo weinig is, dat we eigenlijk altijd hebben over kilocalorieën (**1 Kcal = 1000 calorieën**)

Weer terug naar die eiwit..

We winnen dus energie uit eiwitten..

Elke gram eiwit, levert ons 4 kCal aan energie op.

Wat er achter de schermen gebeurt, is dit..

Let op: ingewikkeld fysiologisch proces



Het lichaam breekt eiwit uit voedsel af tot afzonderlijke aminozuren. Dat gebeurt met behulp van enzymen in de maag en de dunne darm. Eiwitten die niet in de dunne darmen kunnen worden verteerd, worden in de dikke darm verder afgebroken.

De aminozuren die bij de vertering in de dunne darm zijn vrijgemaakt worden door de darm opgenomen en via het bloed naar de lever en

andere weefsels getransporteerd. Ze worden dan gebruikt voor de aanmaak van lichaamseiwit (gemiddeld ongeveer 70% van de aminozuren uit eten), De rest wordt uitgeplast of “verbrand”(omgezet in energie).

Snap je nu waarom eiwit meer een opbouwstof dan een brandstof is?



Werken eiwitshakes ook voor jou?

Het gebruik van eiwitshakes kan verschillende redenen hebben. De meest gehoorde is; als je niet voldoende eiwitten haalt uit je dagelijkse/natuurlijke voeding of als je na een training snel je eiwitten wilt innemen om spieropbouw op gang te brengen.

Er zijn namelijk onderzoeken die aantonen dat de eiwitopname het meest gunstig is max. 30 minuten voor de training en 30 min. na de training. Je kunt immers moeilijk een biefstuk meenemen naar de sportschool. De keuze voor eiwitshakes is dus vooral omdat het makkelijk en praktisch is om snel aan jouw dagelijkse hoeveelheid eiwitten te komen!

Voordelen van eiwitshakes:

- Snellere opname van eiwitten in vergelijking met eiwitrijke producten
- Weinig calorieën in vergelijking met eiwitrijke producten
- Eiwitten geven een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel honger hebt

Eiwit shakes kan dus een goede keuze voor je zijn, als je je prettig voelt bij deze voordelen. Daarnaast bestaat natuurlijk nog wel de vuistregel “teveel van het goede, is ook niet goed”. Het is dus niet de bedoeling dat je je hele dag gaat volstampen met eiwitshakes. Het moet allemaal in balans zijn!

Probeer dus niet meer eiwitten te gebruiken dan jou lichaam dagelijks nodig heeft.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwitten is in principe 0,8 gram per kilo lichaamsgewicht (voor veganisten en vegetariërs ligt dit percentage vaak iets hoger, ongeveer 25%). De precieze behoefte hangt af van het lichaamsgewicht, leeftijd en omstandigheden. Ook verschilt de behoefte van persoon tot persoon. De ene mens heeft natuurlijk meer spierweefsel dan de andere, maar dit zijn goede richtlijnen om mee te starten.

Als je aan kracht- of aan duursport doet, heb je vaak iets meer eiwitten dan gemiddeld nodig. Voor een krachtsporter zit dit aantal tussen 1,7-1,8 gram per kg lichaamsgewicht en voor duursporters zit dit aantal tussen 1,2 -1,4 gram per kg lichaamsgewicht

Conclusie

Ik denk dat het gebruik van eiwitshakes een waardevolle aanvulling kan zijn op jouw voedingspatroon, vooral als je méér dan 3 dagen per week traint.

Gebruik alleen eiwitten als jouw doel ook is om méér eiwitten binnen te krijgen. Dus niet als je wilt afvallen! Het probleem van afvallen ligt namelijk niet aan de eiwitten, maar aan jouw caloriefbalans..

Normaliter haal je voldoende eiwitten uit je dagelijkse voeding, maar die eiwitproducten hebben over het algemeen een vrij hoge calorische waarde.

Met het gebruik van een shake, kun je deze producten vervangen met een shake, kun je lekker laag blijven in je dagelijkse calorie inname en zit je nog steeds aan je dagelijkse behoefte.

Maar vergeet niet, meten is weten

Het blijft belangrijk om precies in kaart te laten brengen wat jouw dagelijks behoefte is. Dit is namelijk essentieel in de keuzes die je door de dag heen maakt. Jouw voedingsinname, wordt bepaald door jouw voedingsbehoefte. Dit kun je op maat laten berekenen.

Omdat dit wel wat specialistische kennis vereist, raad ik altijd aan om dit door een specialist te laten doen.

Tenminste als je het goed gedaan wilt hebben?

Ik laat de mijne altijd berekenen door sportdiëtist Denny Holt. Het is vrij simpel om hiervoor een telefonische afspraak met hem te maken.



Klik hier om een afspraak met Denny te maken:

[**Afspraak maken >>**](#)

Tabel: de aanbevolen hoeveelheid eiwit per groep

	In grammen per kilogram per dag	In grammen per dag (op basis van een gemiddeld lichaamsgewicht)	In energieprocent
0 t/m 2 maanden	1,8	9	8
3 t/m 5 maanden	1,4	10	7
6 t/m 11 maanden	1,2	10	6
1 t/m 3 jaar	0,9	14	5
4 t/m 8 jaar	0,9	22	5
9 t/m 13 jaar	0,9	36	6
14 t/m 18 jaar	0,8	56	7
19 t/m 30 jaar	0,8	61	8
31 t/m 50 jaar	0,8	59	8
51 t/m 70 jaar	0,8	60	9
> 70 jaar	0,8	60	11
Meisjes en vrouwen			
0 t/m 2 maanden	1,8	8	8
3 t/m 5 maanden	1,4	9	6
6 t/m 11 maanden	1,2	10	6
1 t/m 3 jaar	0,9	13	5
4 t/m 8 jaar	0,9	21	5
9 t/m 13 jaar	0,9	37	6
14 t/m 18 jaar	0,8	49	8
19 jt/m 30 jaar	0,8	52	9
31 t/m 50 jaar	0,8	50	9
51 t/m 70 jaar	0,8	52	10
> 70 jaar	0,8	51	11
zwangerschap	0,9	62	9
borstvoeding	1	65	9

(bron: Rapport Voedingsnormen Gezondheidsraad, 2001)