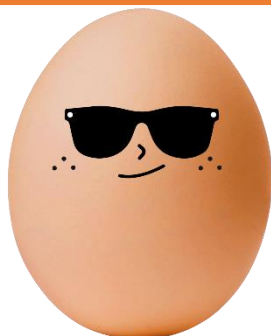




10 HARde eierenfabels die wij niet geloven! of toch wel?

Eieren zijn oergezonde vitaminebommetjes. Toch doen er nogal wat misverstanden over eieren de ronde. Wij hebben 10 gekke eierfabels op een rijtje gezet. Weten welke? Lees dan snel verder.





fabel#1: HET EIWIT IS GEZONDER DAN DE DOOIER

Veel mensen eten uitsluitend de eiwitten en laten het eigeel staan. Zo krijgen ze proteïnen binnen zonder het vet, minderen ze op het aantal kcal. en vermijden ze het cholesterol. Ze zijn dus extra gezond bezig. Denken ze maar is dat zo? Het antwoord is NEE!

De eidooier is juist het gezondste deel van het ei. Deze barst van de vitamines, antioxidanten en gezonde vetzuren. Eigeel bevat wel een klein beetje verzadigd vet, maar 60 procent van het vet in eieren is onverzadigd vet en dus helemaal niet slecht. Eigeel bevat daarnaast choline, een stofje dat de hersenfunctie ondersteunt en helpt de bloeddruk op peil te houden en vitamine D, wat belangrijk is om calcium op te nemen en zo je botten sterk te houden. De dooier bevat ook belangrijke antioxidanten als luteïne en zeaxanthine die weer helpen de kans op allerlei ziekten (zoals oogziekten) te verkleinen. En eiwitten mogen dan geen vet bevatten, ongeveer de helft van die belangrijke proteïnen, zo'n 3 gram, zit wel in de dooier.

VOOR WAT HET CHOLESTEROL BETREFT: HET KLOPT DAT EEN EIDOOIER TUSSEN DE 186 – 200 MG CHOLESTEROL BEVAT. MAAR JE LICHAAM HEEFT OOK EEN BEETJE CHOLESTEROL NODIG ALS BOUWSTEEN VOOR LICHAAMSCELLEN EN HORMONEN.



fabel #2: BRUINE EIEREN ZIJN GEZONDER DAN WITTE EIEREN

De ene kip legt bruine eieren, de andere witte. Aan de kleur van de oorlellen van de kip kan je zien welke kleur eieren de kip legt. Zo legt een kip met witte oorlellen meestal witte eieren en kippen met roze oorlellen meestal bruine. Of een ei nu wit of bruin is, verschil van kwaliteit en de voedingswaarde is er niet.

Het ongezonde imago van witte eieren is een erfenis uit het verleden. Decennia geleden verkochten supermarkten vooral legbatterij-eieren en die waren vrijwel altijd wit. Ondanks dat witte eieren inmiddels ook allemaal van scharrelkippen komen, associëren we wit nog altijd met dierenvriendelijk en bruin met diervriendelijk.

**HET GROOTSTE VERSCHIL TUSSEN WITTE EN BRUINE EIEREN IS DE
PRIJS: BRUINE EIEREN ZIJN DUURDER DAN DE WITTE VARIANT. WAT
WEL LEUK IS OM TE VERMELDEN IS DAT WITTE KIPPEN
ROBUUSTER ZIJN DAN HUN BRUINE SOORTGENOTEN. WITTE KIPPEN
HEBBEN NAMELIJK MINDER VOER NODIG EN LEGGEN MEER
EIEREN PER JAAR; ZO'N 300 à 320 IN PLAATS VAN TUSSEN DE 290
EN 310. OOK LEVEN WITTE KIPPEN LANGER.**



fabel #3: EIEREN MOETEN BUITEN DE KOELKAST BEWAARD WORDEN

FOUT! Eieren bewaar je bij voorkeur in hun eigen doosje in de koelkast. Zo krijgen ziekmakende bacteriën zoals salmonella geen kans. De schaal van een ei is poreus. Bewaar daarom eieren niet in de buurt van sterk ruikende producten, zoals vis en knoflook. Het beste bewaar je eieren daarom in de doos op een koele plek. Gepelde hardgekookte eieren blijven onder koud water 2 à 3 dagen goed. Wel elke dag het water even verversen.

DE TENMINSTE HOUDBAAR TOT-DATUM GEEFT AAN TOT WANNEER
DE EIEREN –MITS OP DE JUISTE WIJZE BEWAART – IN ELK GEVAL
TE GEBRUIKEN ZIJN. EEN EI IS TENMINSTE VIER WEKEN
HOUDBAAR. DAT WIL NIET ZEGGEN DAT ZE DAARNA ONGESCHIKT
ZIJN VOOR CONSUMPTIE.



FABEL#4: EIEREN ZIJN SLECHT VOOR JE CHOLESTEROL

Eieren zijn slecht voor je cholesterol, dat is ook zo'n hardnekkige fabel over eieren. Cholesterol is nodig voor de opbouw van je celmembranen en voor het aanmaken van hormonen. Als je er niet voldoende van binnenkrijgt via je voeding, maakt je lever het daarom zelf aan. Een eidooier bevat tussen de 186 – 200 mg cholesterol. Je lever produceert 800 tot 900 mg cholesterol per dag. Dat is meer dan vier keer zoveel cholesterol als er in één ei zit. Hoe meer cholesterol we via onze voeding binnenkrijgen, hoe minder onze lever zelf aanmaakt.

VERZADIGD VET IN JE VOEDING HEEFT EEN GROTER EFFECT OP JE CHOLESTEROLGEHALTE. EEN HOOG BLOED-CHOLESTEROLGEHALTE VERGROOT HET RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN. PAS DUS VOORAL OP MET VOEDINGSMIDDELEN DIE RIJK ZIJN AAN VERZADIGD VETTEN, ZOALS KOEKJES, SNACKS, VETTE KAAS- EN VLEESVARIANTEN.



FABEL #5: IN ELK EI ZIT EEN KUIKENTJE, DUS OOK IN EEN EI UIT DE SUPERMARKT

Er komen uit supermarkteieren geen kuikentjes, want die eieren zijn niet bevrucht. Ze worden namelijk gelegd door leghennen, waar geen hanen bij gehouden worden.

Uitsluitend als een ei bevrucht is, kan er een kuikentje uitkomen. Dan moet het ei wel eerst door het moederdier zelf, een broedmachine of in de broederij uitgebroed worden. Dat duurt zo'n 21 dagen.

**WORDEN DE BEVRUCHTE EIEREN BIJ DE KIP WEGGEHAALD ZONDER
DAT ZE EROP BROEDT, DAN KUN JE ZE GEWOON ETEN.**



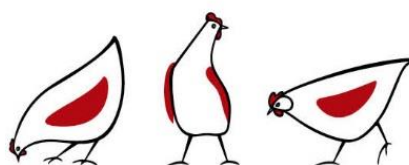


fabel#6: EIEREN VOORBIJ DE THT-DATUM KUN JE NIET MEER ETEN

De THT-datum is de 'tenminste houdbaar tot'-datum. Zo'n THT vind je op minder bederfelijke producten die je niet allemaal in de koelkast hoeft te bewaren. Bijvoorbeeld groente in een pot, soep in blik, chips, hagelslag en frisdrank. En op eieren dus.

De vermelde datum is de datum tot welke de fabrikant een goede kwaliteit van het betreffende product kan garanderen. Na deze datum kun je het product nog probleemloos en zonder veel risico eten, al bestaat de kans dat de smaak, de geur of de kleur van het product verandert.

**ALS JE JE EIEREN IN DE KOELKAST BEWAART, KUN JE ZE MEESTAL
DUS NOG PRIMA ETEN, ZELFS TOT 6 WEKEN NA AANKOOP.**



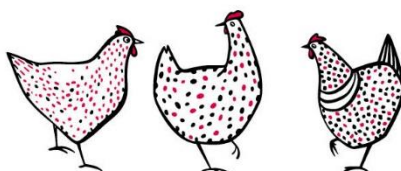


fabel #7: RAUWE EIEREN ZIJN GEZONDER DAN GEKOOKTE EIEREN

Sommige fanatieke sporters geloven in shakes met rauwe eieren om extra proteïne binnen te krijgen. Het eten van rauwe eieren zou namelijk de spiervorming stimuleren. Anderen eten rauwe eieren omdat het de stem zou verbeteren of brandend maagzuur zou tegengaan. Maar is het eten van rauwe eieren wel zo gezond?

Het risico op besmetting met de salmonella-bacterie is bij het eten van rauwe eieren in ieder geval te overzien – volgens het Voedingscentrum zijn in ons land ongeveer 3 op de 10.000 eieren besmet met salmonella – maar de gezondheidseffecten zijn niet zo groot als soms wordt gedacht. En dat eieren door verhitting een deel van hun voedingswaarde zouden verliezen, is een fabeltje.

Rauw eiwit wordt sowieso een stuk slechter door je lichaam opgenomen dan gekookt eiwit, maar erger is dat het avidine bevat. Avidine bindt met het biotine (ook wel vitamine B8 of H genoemd) uit de eidooier en uit andere voedingsmiddelen. Dit avidine-biotine complex kan niet door menselijke spijsverteringsenzymen worden verteerd waardoor het niet wordt opgenomen in je lichaam.



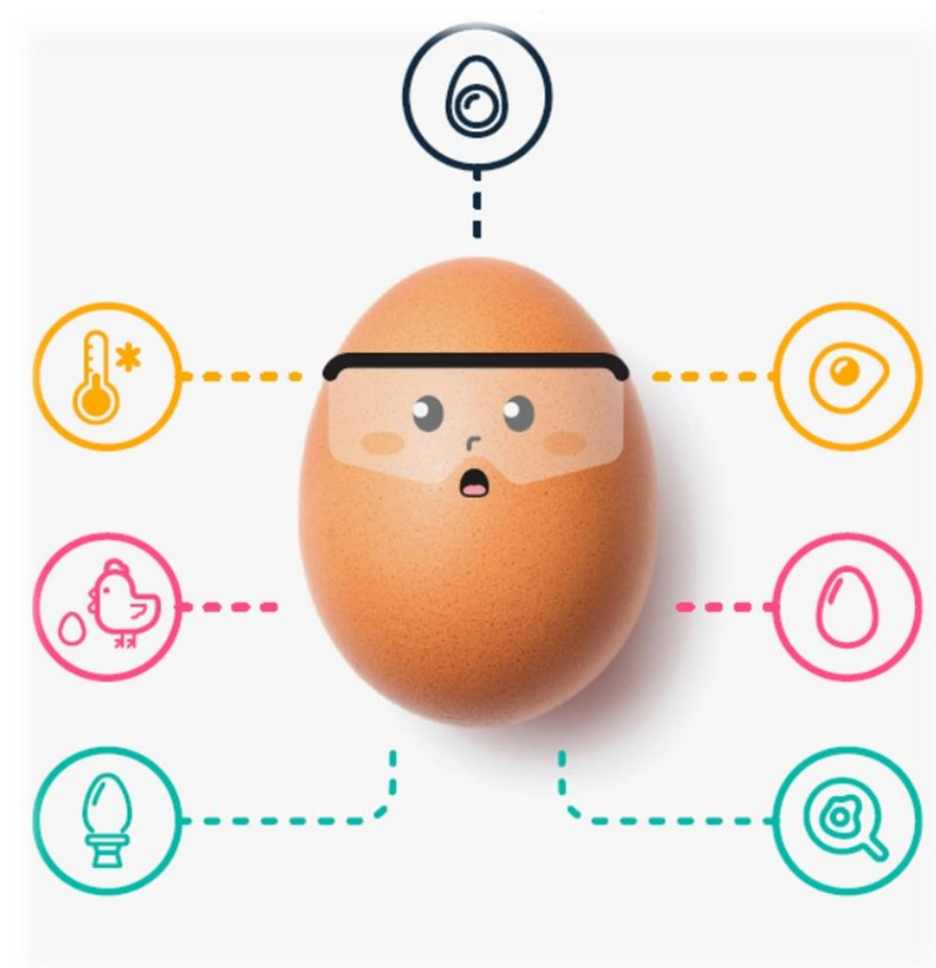
BIOTINE SPEELT EEN BELANGRIJKE ROL BIJ HET VRIJMAKEN VAN ENERGIE UIT ETEN EN PRODUCEERT VETZUREN. VERDER ZORGT HET ERVOOR DAT JE ZENUWSTELSEL GOED BLIJFT FUNCTIONEREN EN DAT JE HUID EN HAAR GEZOND ZIJN. ALS JE ER TE WEINIG VAN BINNEN KRIJGT KUN JE LAST KRIJGEN VAN HUIDAFWIJKINGEN, TONGONTSTEKING, VERMINDERDE EETLUST, VERMOEIDHEID, SPIERPIJN, BLOEDARMOEDE EN DEPRESSIE.



fabel#8: DE KLEUR VAN DE DOOIER ZEGT IETS OVER DE KWALITEIT VAN EEN EI

De kleur van de dooier kan variëren tussen lichtgeel en donkeroranje. De kleur van de dooier wordt veroorzaakt door xantofyl en hangt af van de voeding van de kip. In maïs en gras zit bijvoorbeeld veel xantofyl. Als een kip voornamelijk graan eet, blijft de dooier licht.

DE KLEUR VAN DE DOOIER ZEGT NIETS OVER DE VOEDINGSWAARDE VAN EEN EI.





fabel #9: ZWANGERE VROUWEN MOGEN GEEN EIEREN ETEN

Het is een fabel dat zwangere vrouwen beter geen eieren kunnen eten. Dat het ongeboren kindje door eieren allergisch zou worden is nooit bewezen. Eieren zijn juist gezond als je zwanger bent. Ze bevatten onder andere vitamine D en foliumzuur. Foliumzuur verkleint de kans op aangeboren afwijkingen zoals een open ruggetje, een hazenlip en open gehemelte.

**ZWANGERE VROUWEN WORDEN ZELFS GEADVISEERD OM
FOLIUMZUUR BIJ TE SLIKKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP. EEN
LEKKER HARDGEKOOKT EITJE IS VOOR IEDERE ZWANGERE VROUW
AAN TE RADEN.**





fabel #10: BABY'S MOGEN GEEN EIEREN

Ook een bekende in het rijtje fabels over eieren: lange tijd werd gedacht dat het beter was om kleine kinderen niet bloot te stellen aan eieren en noten omdat dit de kans op allergie zou vergroten. Het advies van de Nederlandse Vereniging van Kindergeneeskunde is in 2018 veranderd: baby's mogen al vanaf vier maanden eieren en pinda's. Sterker nog, het is juist goed als ze dat soort voeding krijgen, want dan worden ze daar minder snel allergisch voor. Eerder kwamen ook al kinderallergologen met dit advies.

**START MET KLEINE HAPJES, ZEGGEN DE KINDERARTSEN. JE KUNT
BIJVOORBEELD BEGINNEN MET KLEINE HAPJES ROEREI.**



www.my-msd-animal-health.nl/pluimvee

 **MSD**
Animal Health