

# De 10 stappen voor het kopen van de beste eiwitten



**ESSNA**

European  
Specialist  
Sports Nutrition  
Alliance

[www.essna.com](http://www.essna.com)

[@ESSNAsports](https://twitter.com/ESSNAsports)



# 1. Overweeg waarom

**Doet u intensief of vaak aan fitness?** Dan hebt u misschien meer eiwitten nodig dan een gemiddelde persoon.

Het aanvullen van uw fitnessprogramma en voedingsdieet met een eiwitproduct is één manier om aan een hogere eiwitbehoefte te voldoen en het kan vele voordelen bieden.

Als u echter denkt dat eiwitten magische supplementen zijn waarmee u razendsnel uw lichaam kunt omvormen zonder daarvoor enige moeite te doen, dan moet u zich misschien bedenken.

Het product moet in de juiste proportie en weloverwogen worden ingenomen, als onderdeel van een gevarieerd dieet, zonder ten koste te gaan van andere levensmiddelen en voedingsstoffen.

## 2. Doe onderzoek



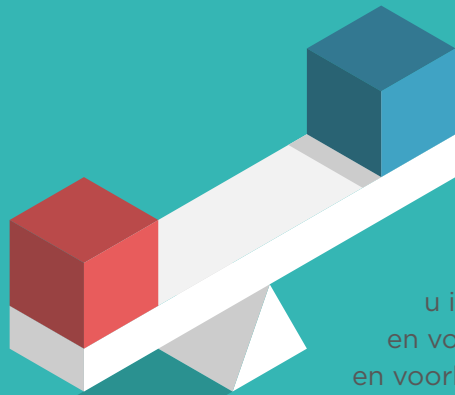
Welke verschillende eiwitbronnen zijn er en welke is voor u de meest geschikte?

Click below to  
find out more:

	Compleet profiel van essentiële aminozuren voor spiergroei	Bevat functionele aminozuren voor een goede gezondheid	Vegetarisch	Veganistisch	Animal- based
<a href="#">Caseïne-eiwit ▶</a>	✓	✓	✓		✓
<a href="#">Collageeneiwit ▶</a>		✓			✓
<a href="#">Ei-eiwit ▶</a>	✓	✓	✓		✓
<a href="#">Hennepeiwit ▶</a>		✓	✓	✓	
<a href="#">Melkeiwit ▶</a>	✓	✓	✓		✓
<a href="#">Erwteneiwit en rijsteiwit ▶</a>		✓	✓	✓	
<a href="#">Soja-eiwit ▶</a>	✓	✓	✓	✓	
<a href="#">Whey ▶</a>	✓	✓	✓		✓

Er moet op worden gewezen dat de EU officieel momenteel alleen de bewering goedkeurt dat eiwitten de instandhouding van spiermassa en de groei en instandhouding van botten bevordert. Onderzoek toont echter wel aan dat het eten van de juiste hoeveelheid eiwitten in verhouding tot uw lichaam, leeftijd en levensstijl verschillende extra voordelen kan bieden voor uw gezondheid, zoals hierboven aangegeven.

### 3. De mix



Veel verkrijgbare producten zijn eiwitmixen, omdat het mengen van verschillende eiwitten voor een volledige combinatie van essentiële en functionele aminozuren zorgt. Zorg dat u inzicht krijgt in de kwaliteit en voordelen van de eiwitmix en voorkom dat u zich teveel concentreert op de eigenschappen van de afzonderlijke eiwitten.

### 4. Uw behoeften

Stem de eiwitten af op uw behoeften: waar hebt u ze voor nodig? De gezondheidsvoordelen van eiwitten zijn algemeen aanvaard en variëren van bevorderen van de groei van spiermassa tot bijdragen aan de instandhouding van normale botten. Stel zelf vast waar u de eiwitten voor wilt gebruiken en zorg dat u ze om de juiste redenen koopt.

### 5. Vergelijk producten

Zorg dat u de producten op gelijke wijze vergelijkt. Controleer altijd de porties: het ene product kan beweren een hoger eiwitgehalte te hebben dan een ander, maar zijn de porties wel gelijk? Zo niet, dan gaat het misschien slechts om een slimme marketingtruc om u het idee te geven dat u meer waar voor uw geld krijgt. Probeer producten op basis van 100 g te vergelijken.

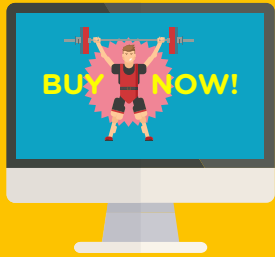
### 6. Denk aan uw gezondheid

Denk aan alle speciale gezondheids- en/of voedingsbehoeften die u nodig hebt. Hebt u diabetes? Hebt u onderliggende gezondheidsproblemen? Houd daar rekening mee en raadpleeg bij twijfel zeker uw voedingsdeskundige of zorgverlener.



## 7. Ziet iets er verdacht uit?

Vermijd websites die er verdacht uitzien, en producten die overdreven beweringen doen en dramatische resultaten beloven, zoals “zorgt voor een spiermassagroei van wel 10 kg binnen één week!”. Als een bewering te mooi klinkt om waar te zijn, dan is ze dat ongetwijfeld ook – en misschien overtreedt dat bedrijf wel de wet. Het kost tijd om zichtbare



resultaten te behalen en als een product iets anders beweert, dan wordt u voorgelogen. Zorg ook ervoor dat u dat product aan ons meldt, zodat wij het uit de handel kunnen nemen! Dat kunt u doen via onze [website](#) of onze [Facebook-pagina](#).

## 8. Geen steroïden en verboden middelen

Koop geen producten die steroïden, niet-natuurlijk voorkomende hormonen of andere in de sport verboden middelen bevatten. Dit zijn geen sportvoedingsproducten en ze werken op een andere manier dan legitieme eiwitproducten. Hiermee kunt u uw gezondheid ernstig in gevaar brengen. Sommige fabrikanten kiezen ervoor hun producten te laten testen op verboden middelen en te laten certificeren door externe laboratoria. Dit niveau van kwaliteitsgarantie is vooral van belang voor atleten die dopingcontroletests moeten ondergaan.

## 9. Gerenommeerd?

Koop uw eiwitten alleen bij gerenommeerde bedrijven. Wie lid is van ESSNA, verbindt zich ook aan naleving van de strikte ESSNA-gedragscode, die vereist dat haar leden alle industriële voorschriften naleven. Kijk of er ergens een **ESSNA-keurmerk** staat of [controleer bij twijfel de ledenpagina van de ESSNA-website](#).



## 10. Lees de instructies

Volg altijd de gebruiksaanwijzingen van het product op en neem altijd de aanbevolen dosering. Als u twijfelt over de hoeveelheid eiwitten die u moet innemen, raadpleeg dan een voedingsdeskundige. De vereisten voor eiwitname verschillen per persoon en hangen af van uw eetgewoonten, lichaamsgewicht, leeftijd en fitnessroutine. Vergeet niet waarom u de eiwitten inneemt en dat uw vereisten anders zullen zijn dan die van anderen.

[EU Recommendation](#)

## Wei-eiwitpoeder

### Voedingsinformatie

**Portie: 1 schepje (25 g)**  
**Aantal porties per pot: 40**

#### Typische waarden

(indien gemengd met water)	Per 100g	Per portie van 25 g (1 schepje)	Per portie van 50 g (2 schepjes)
Energie (kJ/kcal)	100	25	50
Vet (g)	2	0,5	1
waarvan verzadigd (g)	1	0,25	0,5
Koolhydraten (g)	11	2,75	5,5
Waarvan suikers (g)	5	1,25	2,5
Vezels (g)	3	0,75	1,5
Proteïne (g)	68	17	34
Zout (g)	0,63	0,16	0,32

#### TYPISCH AMINOZUURPROFIEL (per portie van 25 g)

L-alanine (mg)	671	L-lysine* (mg)	1302
L-arginine (mg)	801	L-methionine* (mg)	353
L-asparaginezuur (mg)	1691	L-fenylalanine* (mg)	723
L-cysteïne (mg)	195	L-proline (mg)	1079
L-glutaminezuur (mg)	3728	L-serine (mg)	827
L-glycine (mg)	409	L-threonine* (mg)	800
L-histidine* (mg)	405	L-tryptofaan* (mg)	186
L-isoleucine* (BCAA) (mg)	890	L-tyrosine (mg)	617
L-leucine* (BCAA) (mg)	1506	L-valine* (BCAA) (mg)	936

#### TOTAAL AANTAL BCAA's (per portie van 25 g)

BCAA's (mg) . . . . . 3332

\*Essentiële aminozuren (EAA's)

**INGREDIËNTEN:** Premiëmeiwitmix (wei-eiwitconcentraat\*, melkeiwitconcentraat (waarvan 80% bestaat uit micellaire caseïne), soja-eiwitisolaat), magerecacaopoeder, wasachtig gerstemeel, goudbruin lijnzaadpoeder, verdikkingsmiddelen (acaciagom, guar gom, xanthaangom), aroma, geconjugeerd linolzuurpoeder (bevat melkeiwit, sojalecithine, vitamine E), acetyl-L-carnitine, groenethee-extract, natriumchloride, zoetstof (sucralose).

**Berekend eiwitgehalte, waarvan [eiwitbron(nen) en respectievelijk gehalte, xg per 100 g/100 ml en xg per portie], zeer dicht bij maar niet behorend tot de voedingsdeclaratie**

Geproduceerd door: Protein Proteins Ltd. 123 Protein Street, Londen, E1 1AS, Verenigd Koninkrijk

Maar wat betekent het etiket in de praktijk? Hieronder bieden we u een visuele gids om te helpen bij het doornemen van het etiket op een eiwitproduct.

**Portie** - controleer hoeveel de portie is. Niet alle porties bestaan uit één schepje en niet alle schepjes hebben hetzelfde gewicht. Schaaf uw rekenkennis bij en zorg dat u het juiste product voor uzelf koopt!

**Ingrediënten** - hier vindt u meer informatie over de eiwitsoorten die in het product zitten. De ingrediënten worden opgesomd volgens de hoeveelheid van elke ingrediënt, van meest gebruikte tot minst gebruikte hoeveelheid. Als er op een product geen ingrediënten vermeld staan, waaronder de verschillende eiwitten in de mix, koop het dan niet.

**Praktische tip** - let op de volgende zinsnede:

**“Berekend eiwitgehalte, waarvan [eiwitbron(nen) en respectievelijk gehalte, xg per 100 g/100 ml en xg per portie]”,** zeer dicht bij maar niet behorend tot de voedingsdeclaratie

Binnen de sector wordt dit gebruikt om consumenten erop te wijzen in welke hoeveelheid de in de tabel aangegeven eiwitten afkomstig zijn van de eiwitbron die u zoekt. Het ontbreken van deze informatie is een gevolg van een uiterst eenvoudige juridische definitie van 'eiwit'. De ESSNA werkt met overheidsinstanties eraan om u meer gewenste informatie te kunnen verstrekken. De ESSNA moedigt ondertussen wel haar leden aan deze verklaring te gebruiken om te waarborgen dat u als consument geen verkeerde informatie krijgt. Dat betekent ook dat producten met deze verklaring minder waarschijnlijk 'valse' eiwitten zullen bevatten.

**Producent** - hier vindt u informatie over de producent. Neem gerust contact met hen op als u vragen over het product hebt.



De ESSNA is de Europese branchorganisatie voor bedrijven die binnen de sportvoedingssector opereren. Ons ledenbestand omvat de volledige toevoerketen voor sportvoeding, van de leveranciers van ingrediënten van topkwaliteit tot en met de merken die deze ingrediënten omzetten in innovatieve producten en de detailhandelaars die ze verkopen.

[www.essna.com](http://www.essna.com)

[@ESSNAsports](https://twitter.com/ESSNAsports)