

Wat melkwei-eiwit voor je kan doen

Ons lichaam heeft elke dag drie groepen van macronutriënten nodig: koolhydraten, vetten en eiwitten. Nu bestaan er heel wat omstandigheden, waarbij ons lichaam extra eiwit kan gebruiken: intensief sporten, ondergewicht, gebrek aan spiermassa, een groeispurt doormaken, zwangerschap en zogen, herstel na ziekte of operatie en een zwakke weerstand. Een uitstekende keuze die je hierbij kan maken is het melkwei-eiwit: zowel qua samenstelling, inbouw in het lichaam als therapeutische kwaliteiten overtreft dit ruimschoots het gewone melkeiwit en alle andere eiwitbronnen.

Wat is melkwei?

Melkwei is het witachtige vocht dat overblijft van melk bij de kaasbereiding, als het overgrote deel van de melkeiwitten (de caseïnes) is gestremd tot kaasvlokken en werd verwijderd. Melkwei werd lange tijd als een onbelangrijk nevenproduct van de kaasbereiding beschouwd, tot voedingswetenschappers ontdekten dat er net in die melkwei een eiwit met een uitzonderlijk hoge voedingswaarde schuilde.

Perfekte aminozurensamenstelling en spiervoeding

Na zorgvuldig filteren van de melkwei, verkrijgt men met melkwei-eiwit een compleet en ideaal eiwit-supplement. Ten eerste, omdat het als bouwstof voor de lichaamseiwitten alle essentiële aminozuren bevat en deze in een goede verhouding aanvoert. Ten tweede omdat melkwei-eiwit door een hoog gehalte aan “branched chain amino acids” of BCAA’s (de vertakte keten aminozuren valine, leucine, isoleucine) ook de ideale voedingsbron is voor de eiwitten in de spiercellen. Ten derde, omdat de melkwei-eiwitten gemakkelijker verteerd én proportioneel meer in lichaamsweefsels worden ingebouwd dan alle andere eiwitbronnen. Voedingsexperten kenden aan melkwei-eiwit dan ook een “biologische waarde” van 159 toe, een heel stuk hoger dan die van ei (100), van gewone melkeiwitten of “caseïnes” (77) en van soja (74).

“Bioactieve” peptiden voor darmflora, weerstand en gemoed

Maar naast die hoge voedingswaarde door een perfecte aminozurensamenstelling, kunnen de eiwitten en de kortere eiwitketens of

“peptiden” in melkwei ook op diverse andere terreinen een gunstige werking uitoefenen. Zo werken bepaalde van deze bioactieve peptiden “bifidogeen” op de darmflora, wat betekent dat ze in het bijzonder de nuttige bifidobacteriën in hun groei stimuleren. Dit laatste kan niet alleen de spijsvertering en de darmflora gunstig beïnvloeden, het verhoogt ook indirect de weerstand. Ook het feit dat bepaalde bioactieve peptiden bijzondere zwavelbruggen vertonen, andere veel glutamylcysteïnegroepen bevatten (die na vertering het bijzondere antioxidans en afweerstof glutathion opleveren), nog andere sterk ijzeratomen kunnen aantrekken (waardoor ze microben doden) en bepaalde eiwitten zelfs directe “immuunglobulines” of afweerstoffen zijn, komt globaal de immuniteit ten goede. Ten slotte voeren bepaalde bioactieve peptiden veel tryptofaan aan, waarvan in de hersenen de positiverende en rustgevende neurotransmitter serotonine worden aangemaakt, en binden bepaalde eiwitcomponenten rechtstreeks op rustgevende “opioïde” receptoren in de hersenen.

Wie kan melkweiproteïne gebruiken?

Als we alle hierboven opgesomde gunstige eigenschappen in acht nemen, dan kunnen heel wat mensen baat hebben bij het regelmatige gebruik van een goed melkwei-eiwitsupplement:

- **alle sporters:** om meer spiervolume op te bouwen, om meer spierkracht te ontwikkelen en om beter te recupereren na wedstrijden of intensief trainen
- **herstellenden na ziekte, operatie of brandwonden:** om sneller nieuwe lichaams- en spierweefsels op te bouwen
- **jongeren in de groei, zwangere en zogende vrouwen:** om aan de verhoogde eiwitbehoefte te voldoen
- **mensen met ondergewicht** (door ziekte, chronische infecties, kanker...): want niet hun vetgehalte maar hun spiermassa moet vergroten
- **streng vegetariërs** die een gebrek aan essentiële aminozuren vertonen
- **ouderen**, die verzwakt en ondervoed zijn en in het bijzonder ouderen met **sarcopenie** (leeftijdsgebonden afname van spierweefsel)
- **mensen met een zwakke weerstand of die lijden aan een chronische infectie**
- **mensen met een verminderde stressbestendigheid, met stemmingsstoornissen of zenuwachtigheid**

Maak de juiste keuze!

De markt is helaas overspoeld door heel wat minderwaardige voedingssupplementen met melkweiproteïne. Wat zijn de kwaliteitsvereisten?

- ga zeker voor melkwei-eiwit afkomstig van gras gevoerde koeien die geen antibiotica of groeihormoon krijgen
- biologisch is uiteraard nog beter, maar wel duur en schaars
- de beste vorm is melkwei-isolaat, dat het hoogste eiwitgehalte aanvoert (minstens 90 %) en een minimum aan lactose en melkvetten bevat. Vermijd melkweiconcentraat, dat te weinig eiwit en teveel onnodige melkvetten en lactose bevat. Dat laatste geeft vaak problemen bij lactose-intolerantie
- zorg dat het melkwei-isolaat werd verkregen door de zachte “cross flow-microfiltratie” en niet door de agressieve ion-elektroforese, dat het melkweiproteïne aantast
- kies zeker een product vrij van toegevoegde suiker (dextrose, glucose, sucrose...), vulstoffen, smaakstoffen en kunstmatige zoetstoffen: al deze stoffen verlagen alleen maar het gehalte aan waardevol melkwei-eiwit
- wat sojalecithine, toegevoegd aan een melkwei-isolaat, vergemakkelijkt het verwerken in een shake naar keuze.

Gebruik

Een goede dagdosis van melkwei-isolaat voor een actieve volwassene is 30 g. In bijzondere omstandigheden kan 40 g/dag gebruikt worden. Een onderhoudsdosis of dosis voor opgroeiende kinderen is 10 à 20 g/dag. Melkwei-eiwit laat zich gemakkelijk verwerken in een blender, bv tot een smakelijke shake met wat fruit als koolhydratenbron en wat kokosvet als vetbron.