

Compleet plantaardig eiwit

dankzij de optimale mix van erwt- en rijsteiwit

Heel wat mensen opteren tegenwoordig voor een streng vegetarische of veganistische voeding. Hiermee willen ze dierenleed voorkomen en bijdragen aan een duurzame leefwereld. Ook voor de gezondheid zijn er veel positieve aspecten, weliswaar op voorwaarde dat er gelet wordt op bepaalde zaken, zoals de aanvoer van compleet eiwit.

Potentiële tekorten

Wie opteert voor veganisme of streng vegetarisme, doet er goed aan bepaalde voedingsstoffen te (laten) controleren of die extra aan te vullen. Op korte of langere termijn is er potentieel gebrek aan vitamine B12, ijzer, vit D, jodium, zink en de omega-3-vetzuren EPA en DHA. Ook moet erop gelet worden dat er voldoende “essentiële” aminozuren worden aangevoerd.

Essentiële aminozuren

De duizenden eiwitten in ons lichaam worden samengesteld door een 25-tal aminozuren als bouwstenen. Sommige van die aminozuren kunnen we uit andere aanmaken en moeten niet noodzakelijk door de voeding aangevoerd worden: “niet-essentiële” aminozuren. Andere kunnen we daarentegen zelf niet aanmaken en moeten dus zeker door de voeding aangevoerd worden: “essentiële” aminozuren. In de natuur zijn dierlijke eiwitten (zuivel, ei, vis, vlees, kip) bijna steeds “compleet” omdat ze alle essentiële aminozuren tegelijk aanvoeren. Plantaardig eiwit in noten, zaden, peulen en granen is daarentegen bijna altijd “incompleet” en mankeert één of meerdere essentiële aminozuren.

Compleet plantaardig eiwit

Toch zou het al te kort door de bocht zijn om daaruit te besluiten dat we altijd voor dierlijk eiwit moeten kiezen, integendeel. Zo zijn er een aantal plantaardige bronnen van vrij compleet qua eiwit: quinoa, boekweit, hennep,

spirulina en chlorella. Verder is het zo dat niet alle plantaardige eiwitten dezelfde essentiële aminozuren missen! Conclusie: als we in de loop van een dag zorgen voor de gecombineerde aanvoer van noten, zaden en peulvruchten en volle granen, zullen we toch alle essentiële aminozuren binnenkrijgen.

Extra eiwit nodig

In bepaalde levensfasen, bij sommige aandoeningen of bij bepaalde belastende activiteiten kunnen we extra eiwit nodig hebben. Zoals bij zwangerschap, zogen, groeiperiodes en derde leeftijd, bij ondergewicht, verlies van spiermassa, afslankdiëten, osteoporose, herstel na ziekte of operaties, bij zware arbeid en sportprestaties.

Erwt + rijst: ideale combinatie

Wie in die gevallen volwaardig plantaardig eiwit wil gebruiken heeft, kan dan opteren voor de combinatie van rijst- en erwteiwit. Want als ze in de juiste onderlinge verhouding worden gemengd, dan voeren rijst- en erwteiwit alle essentiële aminozuren aan én dit bovendien in een goede verhouding. Zo vult bv erwteiwit het gebrek aan het belangrijk essentieel aminozuur lysine in rijst aan, terwijl rijsteiwit dan weer het gebrek aan zwavelhoudende aminozuren zoals methionine in de erwt goedmaakt. Bijkomende voordelen van dergelijke plantaardige eiwitmix zijn: ze is vrij van gluten, van soja, van melkeiwit en van lactose.

Bio en lekker

Een mix van biologisch (!) erwt- en rijsteiwit kan worden aangeboden in een goed oplosbaar poeder. Voor een optimale smaak doet men daar wat ongeraffineerd zoetmiddel (bv kokosbloesemsuiker) bij en natuurlijke aroma's van bv cacao en vanille. De optimale dosis voor een volwassene is 30 g, verspreid over de dag of ineens in te nemen. Als onderhoudsdosis kan 10 à 20 g per dag volstaan. Dergelijk eiwitpoeder kan ook gebruikt worden om muesli, ontbijtgranen, yoghurt, gebak en smoothies te verrijken