COLUMN
Peter Weijs

Te weinig proteïne?

De Volkskracht, op SPELD, van 2 september 2025: ‘Dat is echt de enige manier om complexe zaken als het stikstofdossier en de huizenmarkt aan te pakken. Proteïne – en het gebrek daaraan – zou het hoofdonderwerp van deze verkiezingen moeten zijn’. De SPELD is satire, neemt de politiek op de hak. Twee vliegen in een klap: neemt gelijk ook de eiwithype de maat.

Volkskrant-journalisten citeerden me met: ‘De gemiddelde supermarktbezoeker krijgt met een normaal voedingspatroon genoeg eiwit binnen’. Sta ik volledig achter, maar het werd afgedrukt in een artikel over een eiwitsupplementondernemer. Eerder dit jaar was ik bij Kassa over de eiwitverrijkte producten in het supermarktschap. De BNN-VARA-website kopte ‘Eiwit- en proteïnerijke producten, heeft je lijf die nodig?’. De journalisten brachten mijn nuance gelukkig nog goed in beeld toen ik aangaf dat er ook consumenten wel nut hebben bij dit soort producten.

In podcast Voedingspraat sprak ik Esther van Etten over ‘40 jaar onderzoek naar eiwit’. Esther is een vakvrouw en het is een format met meer nuance, waarin nut en onzin van eiwitproducten aan bod komen in een informatieve context.

‘Van de Nederlandse volwassenen krijgt 1 op de 3 minder dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid eiwit binnen’

Natuurlijk is de eiwithype grotendeels marketing. Je betaalt erg veel voor het eiwit in eiwitverrijkte pannenkoekenmeel. Satire is prima. Ware het niet dat het wel lastig is om dan nog te nuanceren. We eten in Nederland veel eiwit met z’n allen, meer dan genoeg. Maar NIET IEDEREEN!

Als jij dan toevallig wél moeite hebt om voldoende eiwit binnen te krijgen, is het verstandig om eiwitRIJKE basisvoedingsmiddelen te eten. Maar ook die producten zijn voor een beperkte groep mensen niet voldoende, die hebben nut bij eiwitVERRIJKTE producten.

Van de Nederlandse volwassenen krijgt 1 op de 3 minder dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid eiwit van 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht (g/kg) binnen; 1 op de 6 eet minder dan 0,66 g/kg. De behoefte van ouderen is mogelijk hoger: 1,0-1,2 g/kg. Bij minder dan 0,66 g/kg worden gebreken een realistisch probleem. Bij geldzorgen zijn de dure producten geen optie. Maar als het wel kan, is zo’n flesje met groot ‘20’ gram ‘protein’ erop toch een praktische uitkomst. Niet per se lekker, maar soms toch wel nuttig. Ook voor Kamerleden.



Peter Weijs, lector Voeding & Beweging
Hogeschool van Amsterdam