

Sacha Gyapjas
Hans van der Beek
 AMSTERDAM

Op de hoek van de Zeilstraat en de Baarsstraat in Amsterdam ligt het kleurrijke restaurant Dam Tasty, een van de eerste etablissementen in de stad die zich volledig wijdt aan eiwitrijk eten. Op het menu staan maaltijden zoals kip piri piri, sandwiches met zuurdesembrood en matcha-eiwitshakes, met per gerecht de hoeveelheid calorieën die er in zit.

Behrooz Tanori, medeoprichter van het restaurant, probeert met zijn concept een gat in de markt te vullen. “Onze visie is om eiwitrijk maar lekker eten te maken, zodat mensen in hun dagelijks leven makkelijker gezond kunnen eten. Niet alleen saaie kip met rijst, maar met allerlei smaken.”

Het interieur van Dam Tasty is vrolijk en kleurrijk, met een gezellig terras voor de deur. “We willen dat iedereen zich welkom voelt, niet alleen de ‘gym bro’s’,” zegt Tanori. “Omdat iedereen tegenwoordig bezig is met afvallen of aankomen, zien we zowel sporters als niet-sporters langskomen in het restaurant. De drukke Amsterdammer, de drukke ondernemer, mensen met weinig tijd om zelf te koken.”

Pannenkoeken

De maaltijden zijn wél gericht op de voedingsbehoefte van sporters, met als hoofdingrediënt een eiwitrijk product zoals kip of zalm. “In mijn vorige werk als ondernemer in de fitnessbranche zag ik dat mensen gemiddeld te weinig eiwitten binnen kregen. Ze grepen eerder naar de makkelijke koolhydraten, zoals brood, pasta, of een croissantje. Maar eiwitten zijn de belangrijkste voedingsstoffen voor je lichaam, omdat het bouwstoffen zijn. Ze zijn goed voor je spierherstel, en voor je slaap.”

Proteïne is overal. Instagram staat vol met filmpjes van influencers en sporters over voeding, eiwitten en zogenaamd ‘essentiële’ supplementen, vaak gesponsord door een bekend supplementenmerk, met een persoonlijke kortingscode erbij.

Ook de supermarkten worden overspoeld met producten die op de markt worden gebracht als ‘eiwitrijk’, of die – aldus de verpakkingen – zijn verrijkt met extra eiwitten.

Neem Albert Heijn: hoe groter het filiaal, hoe uitgebreider het aanbod. In een flinke winkel zijn dat al snel drie schappen vol: pannenkoeken, repen, yoghurt en zelfs brood. Grote bussen proteïnepoeder (in de smaken vanille, chocolade of ijskoffie), maiswafels, crunchy muesli met proteïne (en chocolade) of crackers (‘proteïn & low carb’). Albert Heijn verkoopt zelfs van het eigen merk hamburgers ‘met toegevoegd rundereiwit’.

Ook Dirk van den Broek is op de proteïnetrein gesprongen. Een los schap van anderhalve meter breed met acht rijen staat vol met bussen Power Ful! (isotonic drink powder, whey protein powder en pre work-out), ruim twintig verschillende soorten repen, waaronder een die Killerbody heet, en nog een rij drankjes. Aldi verkoopt proteïnepindakaas (350 gram, 2,69 euro).

Bus whey van 45 euro

Zelfs een enkele Primera, toch vooral een winkel voor een paar krasloten, sigaretten en een wenskaart, heeft eiwitten in het assortiment opgenomen. “Ik zag daar laatst een heel schap,” zegt supermarktdeskundige Erik Hemmes van Retail Advies, tot zijn eigen verbazing. “Poten whey (poedervormig geconcentreerd eiwit

Voeding Steeds meer extra proteïne aan eten toegevoegd

Hebben we dat extra eiwit echt nodig?

Loop een supermarkt binnen en het woord ‘proteïne’ is overal: op repen, poeder en verrijkte zuivelproducten. Influencers bieden ‘essentiële’ supplementen aan en er is zelfs een restaurant in Amsterdam gericht op eiwitrijke gerechten. Experts zien vooral een truc om prijzen op te krikken.





beeld Rein Janssen

250%

→ De omzet van eiwitproducten in Nederlandse supermarkten was in 2020 nog 42 miljoen euro per jaar. In 2023 was die omzet met ruim 250 procent toegenomen tot 155 miljoen euro per jaar.

geproduceerd uit wei, red.) proteïnepannenkoeken en Groeikoffie (iced coffee-poeder met extra eiwitten, red). Een hele stellingkast vol.”

Het aanbod van de supermarkten heeft Hemmes aanzienlijk zien groeien. “Het woord proteïne wordt op dit moment veelvuldig in supermarkten gebruikt. Allerlei fabrikanten, ik zou bijna zeggen ‘injecteren’ hun producten met proteïne. Ze maken producten waar al de nodige proteïne in zit, zodat ze dat kunnen claimen. Er zijn inmiddels ook gezondheidsmeters op die producten waarop te zien is hoeveel proteïne er in het product zit. Dat zijn allemaal belangrijke factoren voor hele hoge prijzen. Een grote bus whey van een kilo kost al snel 45 euro.”

Maktonderzoeksbureau Circana stelt vast dat de omzet van eiwitproducten in Nederlandse supermarkten in 2020 nog 42 miljoen euro per jaar was. In 2023 was die omzet toegenomen met ruim 250 procent tot 155 miljoen euro per jaar.

Covershoot Men's Health

Is het allemaal nodig? Volgens Amsterdamse fitnesscoach Bernard Reichling voegen eiwitsupplementen helemaal niks toe als je gewoon voldoende eiwitten haalt uit echt voeding. “Heel veel van die supplementen bestonden een aantal jaar geleden nog niet, en toen waren mensen ook gewoon gezond. Mensen geven nu zelfs meer geld uit aan supplementen dan aan sport-schoolabonnementen, dat slaat nergens op.” Voor zijn Project IJzersterk coacht Reichling ‘de normale Nederlander’ om gezonder te leven. Ook heeft hij meermaals mannen voorbereid op hun covershoot voor het tijdschrift *Men's Health*.

Wat moeten mensen dan wel eten voor een gezond lichaam? Volgens Reichling is het belangrijk dat je standaard een gebalanceerd eetpatroon hebt, maar hij legt, net als Tanori, wel de focus op gerechten waar een bron van eiwit in zit. “De hoeveelheid calorieën die iemand binnenkrijgt is belangrijk, maar de volgende stap is letten op hoeveel eiwitten je binnenkrijgt. Die hebben de grootste impact op fysieke resultaten, want ze bevatten essentiële bouwstenen voor spieropbouw.”

Dit betekent overigens niet dat iedereen grote hoeveelheden kip naar binnen moet gaan werken. Reichling: “Over de hele linie krijgen mensen vaak iets te weinig eiwitten binnen voor een optimale gezondheid, maar in het fitnesspubliek zijn soms mensen die overdrijven. Je hoeft niet dagelijks drie eiwitrijke maaltijden te eten én twee eiwitshakes te drinken.”

Angstig voor koolhydraten

De mens heeft 0,8 tot 1,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig, en de gemiddelde inname van volwassen Nederlanders ligt tussen de 90 en 100 gram per dag. Dat haal je al als je op een dag een eitje, een bakje magere kwark en een portie vlees of vis eet, en nog wat peulvruchten, noten of kaas. “De gemiddelde Nederlander zit met een normale voeding al ver boven de hoeveelheid eiwit die hij nodig heeft,” zegt Jaap Seidell, emeritus hoogleraar Voeding en Gezondheid.

Waar komt die liefde voor eiwitten dan vandaan? Seidell: “Eiwitten hebben een soort gezondheidsaura om zich heen. Er wordt veel geschreven over eiwittekort bij zieke en oude

‘Mensen geven nu meer geld uit aan supplementen dan aan hun sportschool, dat slaat nergens op’

‘Voor een eiwitreep betaal je dan 3 à 4 euro. Dat is dus de prijs die je betaalt om je goed te voelen over jezelf’

mensen, maar dat is maar een heel kleine groep. Ook lees je overal dat eiwitrijke voeding je helpt om af te vallen. Dan denken mensen: eiwit is goed! En als je nog meer eiwitten binnenkrijgt dan je al kreeg, is dat natuurlijk nog beter.”

Ook zijn mensen een beetje angstig geworden voor koolhydraten en vetten. “Voorbeelden van koolhydraten zijn suikers en zetmeel. Van te veel koolhydraten kun je dik worden of diabetes type 2 krijgen. Te veel vet is ook niet goed, want dat zit vol met energie. Dus we hebben al geprobeerd te minderen met koolhydraten en vet. Maar eiwit is altijd buiten schot gebleven, ook omdat je het nodig hebt. Eiwitten, daar is niemand op tegen.”

Producenten springen daarop in, ziet Seidell. “In gewone voeding zit al veel eiwit. Producenten nemen een product waar al veel eiwit in zit, zoals pinda-kaas of kwark of andere zuivel, en roeren daar nog wat extra wei-eitwit of een soja-isolaat doorheen. Dat is hartstikke goedkoop als ingrediënt en dan kun je op je verpakking zetten ‘nu verrijkt met eiwitten’ en de prijs verdubbelen.”

Reep vol suiker en vet

Die eiwitshake op de sportschool voor 7 euro? De hoeveelheid eiwitten zit ook in een bak magere kwark van 2 euro. En die dure proteïnereep? Seidell: “Je hebt zin in iets lekkers, en je weet dat een kroket of een Mars niet goed voor je is. Maar zo’n eiwitreep natuurlijk wel. Want als ergens eiwit in zit, is dat alleen maar positief. Daar betaal je dan 3 à 4 euro voor. Dat is dus de prijs die je betaalt om je goed te voelen over jezelf. Maar je vergeet dat die repen doorgaans ook vol suiker en vet zitten.”

Het goede nieuws: een overdaad aan eiwitten kan niet veel kwaad. Seidell: “Er is geen aantoonbare schade bij verder gezonde mensen. Als je meer eiwit binnenkrijgt dan je lichaam nodig heeft, verbrand je het of je slaat het op in de vorm van lichaamsvet. Het is dan een heel dure energiebron, zeker vergeleken met koolhydraten of vet.”