

Het ei dat u helpt in de strijd tegen diabetes

Voeding speelt een cruciale rol bij het voorkomen van diabetes type 2.



Hoe?

1

Een hogere insulinegevoeligheid

- ✓ Een verlaging van het plasma-insuline met 28% (Aangetoond door klinische studies uitgevoerd met Columbus eieren).
- ✓ 25% minder verzadigde vetten
- ✓ 15 keer meer omega-3. Dankzij hun unieke vetzuursamenstelling.

Studies tonen duidelijk aan dat verzadigd vet de insulineresistentie aanzienlijk verslechtert, terwijl onverzadigde vetzuren deze juist verbeteren.

Verzadigde vetten vervangen door onverzadigde vetten (meervoudig en/of enkelvoudig onverzadigde), zoals te vinden in Columbus eieren, heeft een positief effect op de insulinegevoeligheid en vermindert zo het risico op diabetes type 2.



2

Veel omega-3

Een te hoog gehalte aan triglyceriden in het bloed komt regelmatig voor bij diabetes T2 patiënten. Het toevoegen van omega-3 aan de diabetesbehandeling normaliseert in grote mate de triglyceridemie, zonder de glycemie (suikergehalte) te verhogen.

Columbus eieren dragen **15 keer meer omega-3** bij dan een standaard ei, ongeacht of deze scharrel, vrije uitloop of biologisch zijn.

Goede omega-3 bronnen zijn zeldzaam, een dagelijkse bron van omega-3 vetzuren zoals het Columbus ei is dan ook zeer waardevol.

- ✓ Vermindering van de triglyceriden in het bloed met 9,6% (Aangetoond door klinische studies uitgevoerd met Columbus eieren).

HET RIJKSTE AAN OMEGA 3



1 Columbus ei = 50% van de dagelijkse behoefte aan omega-3 van dierlijke oorsprong (250mg EPA + DHA voor een volwassene).

3

Beschermende antioxidanten

Diabetes gaat gepaard met een toename van de oxidatieve stress waardoor complicaties kunnen optreden. Antioxidanten zoals vitamine E spelen hierbij een beschermende rol.

- ✓ 10x meer antioxidanten

De strijd tegen overgewicht

Overtollig vet is de grootste risicofactor voor diabetes type 2. Columbus eieren kunnen u helpen dankzij volgende 3 eigenschappen:

- **10% minder calorieën**
- **25% minder verzadigde vetzuren**
- **Ideale verhouding** (één voor één) tussen de omega-3 en omega-6 vetzuren

Deze unieke samenstelling is gunstig voor een verminderde buikomtrek, om vetverlies te behouden en voor een lager metabool risico.

Bovendien leveren twee Columbus eitjes ongeveer **25% van de dagelijkse behoefte aan proteïnen**, met nagenoeg geen koolhydraten of suikers. Dé ideale keuze dus voor diëten laag in calorieën en/of met glycemische controle.



Wanneer eet ik mijn eitjes best ?

Huidig onderzoek geeft aan dat een ontbijt rijk aan kwalitatieve eiwitten, zoals die van het Columbus ei, het verzadigingsgevoel verhoogt en zo de inname van calorieën gedurende de rest van de dag vermindert.

Daarnaast verhogen eiwitten het metabolisme ook sterker dan koolhydraten en vetten volgens het principe van “thermogenese” (het verteren en omzetten van voedsel kost energie).

Gezond, maar bovenal lekker !

Eieren zijn gemakkelijk te bereiden: hard of zacht gekookt, roerei, omelet, spiegelei, gepocheerd,...

Om van de eiwitten te profiteren, moet het eiwit worden gekookt. Het eiwit is over het algemeen beter verteerbaar als het vloeibaar of halfzacht is.

Een van de belangrijke voordelen van Columbus eieren is dat de omega-3 vetzuren tijdens het koken behouden blijven omdat ze veel meer vitamine E en selenium (=antioxidanten) bevatten dan andere eieren.

Je kunt waarschijnlijk meer eieren eten dan je denkt !

Recente wetenschappelijke studies tonen aan dat het eten van maximaal 12 eieren per week het cardiovasculaire risico niet lijkt te verhogen.

Het evenwicht tussen de vetzuren alsook de totale hoeveelheid verzadigd vet daarentegen moet echter onder controle blijven. In de overgrote meerderheid van de gevallen kun je tot 2 Columbus eieren per dag eten.

Dierenwelzijn, een prioriteit bij Columbus

Columbus hecht veel belang aan het welzijn van zijn kippen. Ze groeien op met vrije uitloop of in scharrelstallen met winter-tuin, ze genieten het beste voeder (100% plantaardig) en leven allemaal in België.

Wist je dat ?

De NutriScore, die een score geeft aan de voedings-samenstelling van een levensmiddel, kent over het algemeen een

«B»-beoordeling toe aan standaard eieren, of het nu gaat om scharrel, vrije uitloop of biologische eieren. Dankzij zijn unieke voedings-samenstelling, de grote hoeveelheid omega-3 en de 25% minder verzadigde vetzuren hebben Columbus eieren een «A» behaald.

NUTRI-SCORE



Geïnteresseerd in informatie, nieuwe producten, kortingsbonnen,... ?

Dit kan door een e-mail te sturen naar info@belovo.com of door onderstaande QR-code te scannen met uw camera op uw smartphone.

Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld en worden niet doorverkocht aan derden.



Columbus-eieren worden verkocht bij: Delhaize, Colruyt, Carrefour, Carrefour Market, Cora, Délitrateur, Louis Delhaize, Intermarché, Match, Smatch



Bronnen :

European Food Safety Authority (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. Parma: EFSA Journal 2010; 8(3):1461 / Rice Bradley B. H. (2018). Dietary Fat and Risk for Type 2 Diabetes: a Review of Recent Research. Current nutrition reports, 7(4), 214-226. <https://doi.org/10.1007/s13668-018-0244-z> / Risérus, U., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2009). Dietary fats and prevention of type 2 diabetes. Progress in lipid research, 48(1), 44-51. <https://doi.org/10.1016/j.plipres.2008.10.002> / Hoge Gezondheidsraad (HGR) n° 9285, September 2016 / ANSES Table CIQUAL – Composition nutritionnelle des aliments – Version 2016 / Miranda, J.M., et al. (2015). Review Egg and Egg-Derived Foods: Effects on Human Health and Use as Functional Foods. Nutrients, 7(1), 706-729; doi:10.3390/nu7010706 / Prado Martinez, C., et al. (2002). Effects of substituting standard eggs for Columbus eggs in the diet of Spanish postmenopausal female volunteers. Wild Food for Health 2002, 125-138 / Torres-Castillo, N., et al. (2018). High Dietary -6: -3 PUFA Ratio Is Positively Associated with Excessive Adiposity and Waist Circumference. Obesity Facts, 11, 344-353; doi:10.1159/000492116 / Riccardi G, Giacco R, Rivellese AA (2004) Dietary fat, insulin sensitivity and the metabolic syndrome. Clin Nutr 23:447-456 / Chauhan, S., et al. (2017). Role of Omega-3 Fatty Acids on Lipid Profile in Diabetic Dyslipidaemia: Single Blind, Randomised Clinical Trial. Journal of clinical and diagnostic research : JCDR, 11(3), OC13-OC16. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/20628.9449>

We zeggen er u alles over op:

www.columbus-nutrition.com