nieuws

Hoort melk thuis in een gezond voedingspatroon?

nieuws

Terwijl verschillende voedingsspecialisten dezer dagen in de Vlaamse media hun mening geven over melk, brengt het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) de website www.melkmoetniet.be onder de aandacht. EVA vindt dat de consumptie van melk vandaag meer aanmoediging krijgt dan het verdient. VLAM is het daar niet mee eens.

18 SEPTEMBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:06

Lees meer over:
melkvee
gezondheid

Terwijl verschillende voedingsspecialisten dezer dagen in de Vlaamse media hun mening geven over melk, brengt het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) de website www.melkmoetniet.be onder de aandacht. EVA vindt dat de consumptie van melk vandaag meer aanmoediging krijgt dan het verdient. VLAM is het daar niet mee eens.
“Melk wordt verengd tot een leverancier van calcium en dat is fout”, klinkt het.
EVA wil via de website de consument aanmoedigen om minder melk te gebruiken. “Het effect van zuivel voor sterke botten is op dit moment niet voldoende hard te maken om het drinken van melk aan te moedigen zoals het vandaag gebeurt. Aan melk en andere zuivelproducten zijn immers ook nadelen verbonden, niet alleen op vlak van gezondheid, maar ook op het vlak van milieu en dierenwelzijn. Zo levert de productie van zuivel een significante bijdrage aan de klimaatverandering. Op jaarbasis stoot één melkkoe evenveel CO2-equivalenten uit als een terreinwagen die bijna 19.000 kilometer rijdt”, klinkt het.
EVA haalt er ook een aantal voedingsexperten bij, waaronder Walter Willet van de Harvard Universiteit en Patrick Mullie van de Universiteit Antwerpen. “Ook zij zeggen dat melk niet moet, maar calcium wel. Je kunt dus niet zomaar stoppen met melk drinken zonder daar iets voor in de plaats te stellen. Er is vandaag echter een ruim

aanbod aan plantaardige melk waarvan er enkele met calcium verrijkt zijn. Ook andere producten zoals vele donkergroene bladgroenten zijn goede calciumleveranciers", schrijft de vegetarische organisatie in een persbericht.

VLAM is het daar niet mee eens. "Wij volgen de mediacommotie rond een aantal basisproducten van onze voeding nauwgezet op en betreuren het gebrek aan diepgang en wetenschappelijke nauwkeurigheid in de discussie en de berichtgeving. Een complex thema als voeding moet met meer objectiviteit benaderd worden. Polemische, oppervlakkige en eenzijdige berichtgeving brengt het publiek niets bij en draagt niet bij tot een gezondere levensstijl, integendeel. Er wordt maar al te vaak voorbijgegaan aan het werkelijke voedingspatroon", reageert VLAM.

Volgens de verbruiksgegevens van GfK Panel Services Belgium bedraagt het thuisverbruik van melk gemiddeld 55 liter per Belg per jaar (inclusief melksubstituten zoals sojadrinks), ofwel 150 ml per dag. "Daarmee zitten we ruim onder de aanbeveling van 450 tot 600 ml per dag. Algemene en sloganeske aanbevelingen om nog minder melk te gebruiken, kunnen het risico op specifieke voedingstekorten in sommige risicogroepen bevorderen", klinkt het. De voorkeur van de Belg gaat uit naar halfvolle melk (marktaandeel van 50%). Volle melk is goed voor 15 procent van de geconsumeerde melk.

Regelmatig wordt er gefocust op obesitas. "Met de verbruiksgegevens in het achterhoofd kunnen we wel stellen dat melk hier zeker niet aan ten grondslag ligt. Consumenten aanmoedigen om een goedkoop, veelzijdig en voedzaam product als melk te drinken, kan juist bijdragen tot een gezondere voeding. Een glas halfvolle melk van 150 ml levert maar ongeveer vier procent van de dagelijkse benodigde hoeveelheid energie en vier procent van de toegestane hoeveelheid vet", beweert VLAM.

Bovendien is de organisatie er ook niet over te spreken dat melk verengd wordt tot een leverancier van calcium. "Dat is fout. Het aantal wetenschappelijke onderzoeken die de veelzijdigheid van melk beamen, is bijzonder groot, maar krijgt te weinig aandacht. Met de campagne 'Melk en je kan tegen een stootje' willen we ons niet beperken tot botsterkte en botbreuken. Melk en andere zuivelproducten hebben veel meer in zich dan dat en dat mag best wat meer benadrukt worden", luidt het.

VLAM voert promotie met middelen die bijeengebracht worden door de Vlaamse landbouwers. Deze promotie houdt de plaats en het belang van de basisproducten van onze voeding onder de aandacht. Aanbevelingen in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding leunen aan bij de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad, die zich vertalen in de actieve voedingsdriehoek.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada