

Meer plantaardig eten kan (beter) met behoud van zuivel

Resoluut kiezen om meer plantaardig te eten en zuivel bijgevolg te schrappen uit zijn voeding kan leiden tot onevenwichtige voedingspatronen. VLAM nam de proef op de som met 100 consumenten die drie dagen geen melk(producten) dronken en aten. Een vergelijking van de aanbevolen en huidige dagelijkse inname leert dat de Vlaming vooral meer volkoren producten, groenten en fruit zou moeten eten.

🕒 12 MAART 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:14

Lees meer over:

melkvee

gezondheid

▫

Resoluut kiezen om meer plantaardig te eten en zuivel bijgevolg te schrappen uit zijn voeding kan leiden tot onevenwichtige voedingspatronen. VLAM nam de proef op de som met 100 consumenten die drie dagen geen melk(producten) dronken en aten. Een vergelijking van de aanbevolen en huidige dagelijkse inname leert dat de Vlaming vooral meer volkoren producten, groenten en fruit zou moeten eten.

De voedingsaanbevelingen uit de actieve voedingsdriehoek zijn zodanig opgesteld dat we op een haalbare, aangename en betaalbare manier aan al onze voedingsbehoeften kunnen voldoen. Om alle nodige voedingsstoffen op te nemen, is het belangrijk dat we een combinatie van verschillende voedingsmiddelen binnenkrijgen. Kwaliteitszuivel daarbij oordeelkundig vervangen, is veel moeilijker dan we denken. Veel plantaardige alternatieven leveren niet hetzelfde pakket nutriënten als zuivelproducten.

Het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) peilde in de marktmaker community, een steekproef van 100 consumenten, naar de plaats van melk en melkproducten in de dagelijkse voeding. De respondenten werd ook gevraagd om melk en melkproducten oordeelkundig te vervangen gedurende drie dagen. Bleek dat de Vlaming sterk gehecht is aan zijn dagelijkse portie zuivel omwille van gewoonte, smaak en gezondheid. Bovendien weet hij niet hoe hij zuivel oordeelkundig kan vervangen waardoor hij vaak ongezonder eet zónder dan mét zuivel.

De Vlaming kent de specifieke voedingsstoffen die zuivel aanbrengt nog onvoldoende. Melk en melkproducten leveren een belangrijke bijdrage aan een gezonde voeding. Melk is van nature

nutriëntenrijk: het is een goede bron van calcium maar ook van kwaliteitseiwitten, kalium, vitamine B2 en B12. Magere en halfvolle melk zijn bovendien vetarm. De wetenschappelijke richtlijnen voor een gezonde voeding bevelen drie tot vier glazen melk of melkproducten (of 450 tot 600 ml) en één tot twee sneetjes kaas (of 20 tot 40 g) per dag aan. Magere en halfvolle varianten zonder toegevoegde suikers zijn de beste keuze.

Zuivelproducten dragen niet alleen bij tot een goede botgezondheid maar worden ook in verband gebracht met een gezond gewicht en een verlaagd risico op verschillende aandoeningen zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en colonkanker. Dit hebben we te danken aan hun natuurlijke en unieke samenstelling met onder meer calcium, kalium en specifieke bioactieve melkpeptiden.

Melk vervangen associëren we vooral met calcium vervangen. Terecht, want melk en melkproducten zijn onze beste biobeschikbare bronnen van calcium. Het is moeilijk om voldoende calcium binnen te krijgen zonder zuivel. We moeten bijvoorbeeld al ongeveer 250 g broccoli of 450 g andere groenten eten om dezelfde hoeveelheid binnen te krijgen als met één glas melk (150 ml), één potje yoghurt (125 g) of één sneetje kaas (20 g). Boter en room zijn evenmin goede alternatieven want zij bevatten amper calcium en veel vet.

Wat nogal eens vergeten wordt, is dat melk en melkproducten behalve calcium nog heel wat andere waardevolle voedingsstoffen aanbrengen. Ook deze mogen we niet uit het oog verliezen bij vervanging van zuivel. Dat vraagt de nodige aandacht en een aanpassing van het dagelijkse menu met voldoende producten zoals volkoren granen, peulvruchten, zaden, noten en gedroogde vruchten. Wie geen zuivel, vlees, vis en eieren eet, krijgt geen vitamine B12 binnen. Vitamine B12 zit enkel in dierlijke producten.

Verschillende plantaardige dranken profileren zich als melkvervangers. De enige aanvaardbare alternatieven conform de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek zijn sojaproducten, op voorwaarde dat ze kunstmatig zijn verrijkt met calcium, vitamine B2 en B12. Andere plantaardige drankjes op basis van granen, amandelen, kokos, hazelnoten of rijst – ook al zijn ze verrijkt met vitaminen en mineralen – kunnen melk en melkproducten niet volwaardig vervangen, want ze leveren te weinig eiwitten van goede kwaliteit (te weinig essentiële aminozuren). Een nonchalant overmatig gebruik hiervan onder het mom “plantaardig is toch gezond” kan bovendien de calorie-inname doen oplopen en het risico op overgewicht vergroten.

Een correct aangepast dieet zonder zuivel, vraagt dus voldoende nutritionele kennis en de nodige aandacht. “Indien we deze kennis en aandacht niet hebben, vergroten we de kans op voedingstekorten en dat kan vooral bij kinderen en bij kwetsbare groepen met weinig eetlust nadelig zijn”, waarschuwt VLAM, die in een uitgebreid met grafieken en andere informatie gestoffeerd artikel tot de conclusie komt dat “meer plantaardig eten geen synoniem is voor vegetarisch eten”.

VLAM is partner van het European Milk Forum dat de informatiecampagne ‘Milk, nutritious by nature’ coördineert. Deze informatiecampagne wil beleidsmakers, academici, het brede werkveld van voedings- en gezondheidsvoorlichters en de media informeren en met hen de dialoog aangaan over de nutriëntenrijkdom van melk en melkproducten en de rol en de plaats van zuivel in een gezond en evenwichtig voedingspatroon. Het European Milk Forum werkt nauw samen met voedingsdeskundigen en volgt de recente wetenschappelijke inzichten en aanbevelingen op de voet.

Meer info: Melk, voedsaam van nature, Nutrinews EXTRA Melk en melkproducten & Zuivel versus plantaardige alternatieven

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39
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 twitter page: https://twitter.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>

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra