nieuws

Melk brengt goed en goedkoop essentiële nutriënten aan

nieuws

Tijdens het Belgische voedings- en gezondheidscongres, dat op 22 en 23 november plaatsvond in Brussel, stelde de Amerikaanse professor Connie Weaver dat zuivel een goede en goedkope bron is van essentiële voedingsstoffen. "Melk en melkproducten zijn niet enkel nuttig voor hun calcium, ze leveren ook hoogwaardige eiwitten, fosfor, kalium en vitaminen."

26 NOVEMBER 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:12

Lees meer over:
gezondheid

Tijdens het Belgische voedings- en gezondheidscongres, dat op 22 en 23 november plaatsvond in Brussel, stelde de Amerikaanse professor Connie Weaver dat zuivel een goede en goedkope bron is van essentiële voedingsstoffen. "Melk en melkproducten zijn niet enkel nuttig voor hun calcium, ze leveren ook hoogwaardige eiwitten, fosfor, kalium en vitaminen", citeert de Belgische zuivelindustrie haar.
BCZ, de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie, was een aandachtig toeschouwer tijdens de lezing van Weaver, een autoriteit in het onderzoek naar biobeschikbaarheid van mineralen, calciummetabolisme en botgezondheid. BCZ vat haar uiteenzetting samen.
Professor Weaver, die werkt aan de Purdue University in de VS, wees op de nutriëntenrijkdom van melk. Melk bevat naast calcium van nature nog veel andere essentiële voedingsstoffen. Denk maar aan eiwitten, B-vitaminen (B2 en B12), fosfor en kalium. Er is bijna geen enkel product dat van nature zo veel nutriënten aanbrengt, voor zo weinig calorieën als halfvolle en magere melk en melkproducten.
De nutriëntenrijkdom wordt uitgedrukt in een score: de NRF 9.3 score. Deze score is gebaseerd op negen aan te moedigen nutriënten en drie te beperken nutriënten. Wie deze score toepast op zuivelproducten, constateert dat magere melk en yoghurt hoge scores halen. Naarmate zuivelproducten meer vet en suiker bevatten, daalt deze score.

Professor Weaver vergeleek ook de nutriëntenrijkdom van producten met hun kostprijs en hun energiebijdrage. Ze toonde aan dat melk en melkproducten een goede en goedkope bron zijn van essentiële voedingsstoffen voor relatief weinig calorieën. Enkel fruit en groenten scoren beter voor hun nutriënten- en energiebijdrage, maar ze zijn vaak duurder.
Melk is, in onze landen, de belangrijkste bron van calcium. Calcium is belangrijk voor jong en oud. Mensen die te weinig calcium binnen krijgen via de voeding, zullen calcium uit hun botten halen. Maar de absorptie en de bio-beschikbaarheid van calcium kan variëren. Zo toonde Weaver aan dat ouderen minder calcium absorberen dan jongeren. Voorts vermeldde Weaver dat kinderen die melk mijden ongeveer 21 procent meer kans hebben op botfracturen. En uit een Fins onderzoek blijkt dat vrouwen met een lactose-intolerantie 33 procent meer kans hebben op fracturen. Hoewel dergelijke gegevens het belang van zuivel tegen fracturen ondersteunen, zijn wetenschappers het daarover nog niet eens. Zo verwees De Standaard recent nog naar onderzoek van Harvard-epidemioloog Walter Willett. De man is ervan overtuigd dat veel zuivel de lengtegroei stimuleert en iedere centimeter erbij de kans op een heupfractuur bij mannen vergroot.
Expert ter zake, professor Weaver, becommentarieerde dit epidemiologisch onderzoek in een editorial gepubliceerd in JAMA Pediatrics. Zij vindt de gevonden associatie niet overtuigend genoeg om de huidige aanbevelingen aan te passen. De actuele gemiddelde inname van melk en melkproducten ligt trouwens vaak onder de aanbevolen hoeveelheid. In België bedraagt hij volgens de laatste voedselconsumptiepeiling in 2004 gemiddeld 158,6 ml in plaats van 450 ml. Voor het gros van de bevolking lijkt het gevaar van te weinig zuivel in de voeding voor de botgezondheid meer prioritair dan een waarschuwing voor te veel zuivel.
Naargelang het voedingsmiddel is de bio-beschikbaarheid van calcium zeer verschillend. Slechts enkele groenten zoals broccoli en kolen hebben een hogere bio-beschikbaarheid dan melk, maar ze bevatten dan weer veel minder calcium per 100 gram waardoor we er veel meer moeten van consumeren. Zo bevat 100 gram broccoli slechts 43 mg calcium en 100 gram halfvolle melk bevat 119 mg calcium.
"Wanneer je rekening houdt met onze eetgewoonten, variatie en betaalbaarheid, zijn melk en melkproducten niet zo eenvoudig te vervangen", besluit BCZ daaruit.

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