nieuws

Melk is goed tegen hart- en vaatziekten

nieuws

Volgens de Nederlandse Wageningen Universiteit hangt het drinken van een glas melk per dag samen met een zes procent lagere kans op het optreden van hart- en vaatziekten.

30 NOVEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:57

Lees meer over:
gezondheid

Uit een onderzoek van de Nederlandse Wageningen Universiteit blijkt dat het drinken van een glas melk per dag samenhangt met een zes procent lagere kans op het optreden van hart- en vaatziekten. “Het positieve effect van melk kon worden aangetoond tot drie glazen per dag. Het risico op hart- en vaatziekten daalt dan met 18 procent”, zegt onderzoekster Sabita Soedamah-Muthu.

Nonkel Bob had al ruim 50 jaar geleden begrepen dat melk goed is voor de gezondheid toen hij als Brigadier van de Melkbrigade de Vlaamse jeugd aanzette om meer melk te drinken. Maar nu is het ook wetenschappelijk vastgesteld. Soedamah-Muthu worstelde zich anderhalf jaar lang door ruim 5.000 wetenschappelijke artikels over de relatie tussen gezondheid en melk. Daaruit selecteerde ze vier onderzoeken die ze verder kon gebruiken.

De universiteit van Harvard leverde een deel van de zuiveldata aan van Amerikaanse studies. “We konden verschillende studies combineren door de melkinname voor alle proefpersonen om te rekenen in grammen per dag”, licht de onderzoekster haar vaststellingen toe. Op basis van die data kon Soedamah-Muthu afleiden dat je per glas melk per dag zes procent minder kans maakt op hart- en vaatziekten en dat dit percentage stijgt tot drie glazen per dag.

Het zouden de mineralen in de melk zoals calcium en kalium zijn die verantwoordelijk zijn voor het gevonden effect. “Meer melk drinken heeft dus zeker zin, maar het effect moet ook niet overdreven worden. Er was geen relatie tussen de melkinname en sterfte. Je leeft er dus niet langer door”, aldus de onderzoekster.

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