nieuws

# "Zuivel reduceert risico op hart- en vaatziekten"

nieuws

Hoewel vaak beweerd wordt dat het hoge gehalte aan verzadigde vetzuren in zuivelproducten gepaard gaat met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, tonen recente analyses eerder het omgekeerde aan. Dat zei de Deense professor Arne Astrup tijdens de jaarvergadering van de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ).

8 JUNI 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:05

Lees meer over:
melkvee
gezondheid

Hoewel vaak beweerd wordt dat het hoge gehalte aan verzadigde vetzuren in zuivelproducten gepaard gaat met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, tonen recente analyses aan dat een hoge melkinname geassocieerd kan worden met een gereduceerd risico op deze ziekten. Dat zei de Deense professor Arne Astrup tijdens de jaarvergadering van de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie.
Professor Astrup is dokter en tevens hoofd van het departement Humane Voeding van de faculteit Wetenschappen aan de universiteit van Kopenhagen. Hij pleit ervoor om negatieve eigenschappen van een bepaalde voedingsstof op de gezondheid niet langer te extrapoleren naar een voedingsmiddel dat die voedingsstof bevat. Zo is het volgens hem verkeerd om te concluderen dat omdat zuivel veel verzadigde vetzuren bevat en verzadigde vetzuren slecht zijn voor de gezondheid, zuivel ook slecht is voor de gezondheid.
“De natuur is heel complex. In een voedingsmiddel zitten verschillende nutriënten die door een gecombineerd effect een andere invloed kunnen hebben dan de verschillende voedingsstoffen apart. Ook kunnen binnen een nutriëntengroep verschillende subcategorieën bestaan waarbij de ene subcategorie een positieve werking heeft en een andere eerder een negatieve invloed heeft”, beweert Astrup.

Samen met een aantal collega's deed hij recent een aantal meta-analyses, gebaseerd op data van observatiestudies. Daaruit blijkt dat het effect van een levensmiddel op het risico op hart- en vaatziekten niet uitsluitend kan beoordeeld worden op basis van de hoeveelheid verzadigd vet in het levensmiddel. "Zo hebben zwarte chocolade en kaas een hoog gehalte verzadigde vetzuren, maar onderzoek toont aan dat deze voedingsmiddelen het risico op hart- en vaatziekten en diabetes doen afnemen wanneer ze worden geïntegreerd in een evenwichtig dieet", stelt de Deense professor. Hij constateerde, samen met een aantal andere onderzoeksgroepen, dat calciumrijke zuivelproducten het vetzuurprofiel in het bloed op niet zo'n negatieve wijze beïnvloeden als voorspeld wordt op basis van hun vetgehalte en samenstelling. "In overeenstemming hiermee werd een cholesterolverlagend effect van calcium op zichzelf aangetoond in sommige studies. Dat kan deels verklaard worden doordat calcium de vetopname reduceert, maar waarschijnlijk zijn hier nog andere mechanismen bij betrokken", aldus Astrup.


## 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