nieuws

Belg drinkt te weinig melk

nieuws

Slechts 3,4 procent van de Belgen voldoet aan de minimumaanbeveling voor melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten. Bij vrouwen is het calciumtekort groter dan bij mannen.

29 OKTOBER 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:23

Lees meer over:
gezondheid
consument

Slechts 3,4 procent van de Belgen voldoet aan de minimumaanbeveling voor melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten. Daardoor krijgen 68 procent van de vrouwen en 32 procent van de mannen te weinig calcium binnen. Kaas eten we dan weer wel genoeg. Ook wat de inname van andere essentiële voedingsstoffen betreft, lijken we niet steeds de juiste keuzes te maken.
De gemiddelde Belg gebruikt te weinig melk en melkproducten. Dat staat te lezen in Nutrinews EXTRA, een bijlage bij het laatste nummer van het magazine van het Nutrition Information Center (NICE) met een update van de wetenschappelijke kennis over de voedings- en gezondheidsaspecten van melk en melkproducten. Gemiddeld consumeert de Belg dagelijks maar 158,6 ml melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten, ver onder de aanbevolen hoeveelheid van zo'n drie glazen of in totaal ongeveer 450 ml per dag.
57 procent daarvan neemt hij tot zich in de vorm van melk en zuiveldranken, 40 procent in de vorm van yoghurt en pudding en 3 procent in de vorm van calciumverrijkte sojaproducten. Slechts 3,4 van de Belgen voldoet aan de minimumaanbeveling voor deze producten. Waarschijnlijk ook mede hierdoor krijgen 68 procent van de vrouwen en 32 procent van de mannen te weinig calcium binnen. Melk en melkproducten brengen behalve calcium ook nog andere essentiële voedingsstoffen aan, zoals kalium en de vitaminen B2 en B12.

Behalve wat meer melk en melkproducten nemen, moet de gemiddelde Belg ook meer

water drinken, en meer volkoren graanproducten, groenten en fruit eten. Anderzijds moet hij wat minder vleesproducten nemen en vooral wat vaker neen zeggen tegen verschillende ‘restgroepproducten’ zoals zoetigheden, frisdranken, allerlei snacks en alcoholische dranken. Bepaalde voedingsstoffentekorten in Europa worden vaker vastgesteld bij adolescenten (vooral meisjes) en jonge vrouwen, bij kwetsbare ouderen en in lagere sociaal-economische klassen. Dat is het gevolg van een onevenwichtig samengesteld dieet, ondanks een vaak ruim en veelzijdig voedingsaanbod.
Meer info: Nutrinews EXTRA - Melk en melkproducten

Bron: Nutrinews

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