

Hoort melk thuis in een evenwichtig voedingspatroon?

Factcheck

Is melk gezond en hoort het thuis in je dagelijkse voedingspatroon? Over die vraag zijn al verhitte discussies gevoerd. Ongeveer een op de honderd Belgen, vooral jongeren, zijn veganistisch en gebruikt geen dierlijke producten zoals zuivel. Kunnen we zonder die ‘witte motor’ of lopen we dan het risico op een tekort aan essentiële voedingsstoffen? Veldverkenner zocht het in zijn meest recente publicatie ‘Feiten en Fabels over food’ uit.

5 NOVEMBER 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 16:03

Lees meer over:

melkvee

voedingsindustrie

gezondheid



Is melk gezond en hoort het thuis in je dagelijkse voedingspatroon? Over die vraag zijn al verhitte discussies gevoerd. Ongeveer een op de honderd Belgen, vooral jongeren, zijn veganistisch en gebruikt geen dierlijke producten zoals zuivel. Kunnen we zonder die ‘witte motor’ of lopen we dan het risico op een tekort aan essentiële voedingsstoffen? Veldverkenner zocht het in zijn meest recente publicatie ‘Feiten en Fabels over food’ uit.

In België geven de Hoge Gezondheidsraad, het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, en het Vlaams Instituut Gezond Leven advies over gezonde voeding. Volgens de recentste aanbevelingen van die instanties passen melk en zuivelproducten in een gezond voedingspatroon. Zij raden aan om dagelijks tussen de 250 en 500 milliliter melk per dag te consumeren. Dat komt overeen met een drietal porties zuivel, zoals melk, kaas of yoghurt. Melk en melkproducten zijn een goede bron van eiwitten, calcium, kalium, vitamine B2 en B12. Daarnaast bevat melk een hoeveelheid vet. Algemeen geldt dat tot een leeftijd van vier jaar volle melk de voorkeur krijgt. Daarna kies je beter voor magere of halfvolle melk, wat vetarme producten zijn.

Dat melk een plaats heeft in een gezond voedselpatroon, betekent niet dat het er ook in moet. Melk behoort tot de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek, samen met vis, kaas, gevogelte en eieren. Daarmee bevindt melk zich tussen enerzijds de donkergroene groep met groenten, fruit en granen, en anderzijds de oranje groep met rood vlees, boter en kokosolie.

Betekent dat nu dat melk echt een *witte motor* is, die een gunstige impact heeft op je gezondheid? Anders gesteld: krijg je van melk inderdaad sterke botten? Wetenschappers zijn het erover eens dat melkproducten bijdragen tot een goede botgezondheid voor jong en oud. Ze zijn handige bronnen van calcium en leveren ook andere elementen die de gezondheid van je botten ondersteunen. De aanbevolen hoeveelheid melkproducten levert ongeveer 60 procent van de benodigde hoeveelheid calcium. Naast calcium, eiwitten en vitamine D bepalen ook nog andere factoren mee de botgezondheid: je genen, je hormonenhuishouding, voldoende fysieke activiteit, voldoende groenten en fruit eten, matig zijn met zout en alcohol en niet roken.

Er worden nog andere gezondheidseffecten aan melk toegeschreven, zoals dat magere en halfvolle zuivelproducten het risico op diabetes type II verlagen en dat ze het risico op darmkanker verminderen. Die gezondheidseffecten worden door verschillende onderzoeken bevestigd. Toch is het verband tussen de consumptie van een voedingsgroep zoals melkproducten en het effect op de gezondheid moeilijk helemaal hard te maken. Je kunt wel vaststellen dat mensen die geregeld zuivelproducten consumeren, minder een bepaalde ziekte krijgen. Maar dan weet je nog niet zeker of dat ook komt doordat ze die zuivelproducten eten. Misschien is hun algemene voedselpatroon gezonder of bewegen ze ook vaker, en blijven ze daardoor langer gezond.

Critici vinden alleszins dat de zuivelindustrie mensen ertoe aanzet om meer melk te drinken dan nodig of zelfs gezond is. ‘De helft van de bevolking lijdt aan overgewicht en obesitas,’ zegt Patrick Mullie, voedingsdeskundige aan de Vrije Universiteit Brussel. ‘Dan zeggen dat we meer zuivel moeten consumeren, is om problemen vragen.’ Volgens Mullie moeten we de grootste problemen prioriteit geven. ‘We sterven niet aan calciumgebrek, maar aan overgewicht en hart- en vaatziekten. Het stimuleren van de zuivelconsumptie dient niet zozeer de volksgezondheid, maar wel bepaalde economische belangen.’

We kunnen concluderen dat melkproducten een plaats hebben in een gezond voedingspatroon. De Belgische Gezondheidsraad raadt aan om dagelijks een drietal melkproducten te consumeren. Melkproducten dragen als onderdeel van een gezonde voeding bij tot de inname van verschillende essentiële voedingsstoffen, waarvan bij veel Belgen tekorten worden vastgesteld. Dat betekent niet dat je ook melk moet drinken voor je gezondheid: er zijn ook andere calciumbronnen die voedzaam en gezond zijn, zoals broccoli, vijgen en rucola. Drink je graag melk, kies dan voor magere en halfvolle varianten zonder toegevoegde suikers.

Benieuwd naar nog meer feiten en fabels over landbouw en voeding? Lees er alles over in [het meest recente Veldverkennersboekje](#)

Bron: Veldverkenners

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra