nieuws

Magere yoghurt heeft geen extra's nodig

nieuws

"Als je het vet uit yoghurt haalt, verlies je automatisch ook essentiële voedingsstoffen. Die stoppen wij er weer in. De concurrentie niet". Dat beweert zuivelgigant Danone in het tv-spotje van haar nieuwste Vitalinea 0%+. Niet alles stoppen ze echter terug en ze voegen ook stoffen toe die er nooit hebben ingezeten. "En dat is allemaal niet noodzakelijk beter", zegt voedingsdeskundige Inge Coene van het Nutrition Information Center (NICE).

7 MAART 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

"Als je het vet uit yoghurt haalt, verlies je automatisch ook essentiële voedingsstoffen. Die stoppen wij er weer in. De concurrentie niet". Dat beweert tenminste de zuivelgigant Danone in het tv-spotje van haar nieuwste Vitalinea 0%+. Niet alles stoppen ze echter terug en ze voegen ook stoffen toe die er nooit hebben ingezeten. "En dat is allemaal niet noodzakelijk beter", zegt voedingsdeskundige Inge Coene van het Nutrition Information Center (NICE).

De essentiële stoffen die volgens Danone sneuvelen in het ontvetten van yoghurt kunnen niet anders dan vitamine D, calcium en magnesium zijn. Tenminste, die vitamines en mineralen prijken veelbelovend op het Vitalinea-verpakkingskarton. "Alleen vitamine A en D zijn vetoplosbaar en gaan verloren als je vet uit yoghurt haalt. Maar van de beide gaat alleen de D terug in Vitalinea. A niet", zegt Patricia Klein van Danone. Hoezo, de essentiële voedingsstoffen er weer instoppen? "We hebben een selectie gemaakt en niet voor vitamine A gekozen. We voegen wel extra magnesium en calcium toe, belangrijk voor vrouwen die op hun lijn letten", geeft woordvoerder Klein aan.

Hoe essentieel zijn magnesium en calcium in Vitalinea+? Er zit slechts evenveel calcium in als in gewone magere yoghurt: zo'n 150 milligram. Voor vitamine D en magnesium scoort 0%+ wel beter dan 'gewone' zuivel. "Een potje verrijkte yoghurt kan bijdragen tot de aanbevolen hoeveelheid vitaminen en mineralen, maar kan een slecht samengestelde voeding niet goedmaken", weet Inge Coene. "Wie gevarieerd eet - op dieet of niet -, krijgt genoeg magnesium, calcium en vitamine D binnen", zegt ze.

Volgens Coene moeten mensen die willen vermageren net zoals iedereen veel mineraalwater drinken en volkoren granen eten. Die zijn allebei bron van magnesium. In magere melkproducten zit sowieso meer calcium dan in volle en evenveel als in Vitalinea+. "En wie dagelijks een kwartier buiten loopt met gezicht en handen bloot, krijgt genoeg vitamine D binnen via de huid", zegt voedingsdeskundige Coene.(KS)

Bron: Het Laatste Nieuws</i>

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