nieuws

Nederland handhaaft zuiveladvies ondanks kritiek

nieuws

De Amerikaanse voedingswetenschapper Walter Willett verklaarde tijdens een lezing in Nederland dat meer dan twee glazen melk per dag drinken nergens goed voor is. Het Nederlandse Voedingscentrum laat weten dat er geen reden is om het zuiveladvies te veranderen en VLAM betreurt de eenzijdige boodschap van een indivuele wetenschapper over de rol van melk in een gezonde voeding.

28 SEPTEMBER 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:16

Lees meer over:
melkvee
gezondheid

De Standaard citeert de Amerikaanse voedingswetenschapper Walter Willett die tijdens een lezing in Nederland verklaarde dat meer dan twee glazen melk per dag drinken nergens goed voor is en zelfs ongezond is. Het Nederlandse Voedingscentrum laat weten dat er geen reden is om het zuiveladvies te veranderen en VLAM betreurt de eenzijdige boodschap uit de mond van een individuele wetenschapper.
Willet oogstte in Rotterdam applaus met de uitspraak dat wie botbreuken wil voorkomen zijn koe beter niet meer kan melken, maar haar mee uit wandelen moet nemen. Regelmatig bewegen zorgt volgens hem voor sterkere botten, melk niet. Voor gezonde botten acht hij een dagelijkse calciuminname van 0,4 gram meer dan voldoende, terwijl de adviezen variëren van 0,4 tot 1 gram per dag. Meer dan twee glazen melk per dag drinken, acht hij niet gezond en veroorzaakt volgens hem een groter risico op prostaatkanker.
De hoogleraar aan de afdeling Voeding en Epidemiologie van Harvard universiteit meent dat zuivelproducten vooral ingebakken zijn in de Noord-Europese cultuur. "Ze zijn ongetwijfeld belangrijk geweest om de bewoning van noordelijke gebieden mogelijk te maken. Met boter en kaas kon je de lange winter doorkomen", aldus Willet.

Maar de moderne mens heeft andere voedingsbehoeften. Het vet verdween uit melkproducten, maar vindt volgens Willet als boter terug zijn weg naar de voedselketen in allerlei voedingsmiddelen.
Na de lezing van Willett heeft het Voedingscentrum in Nederland laten weten dat het zijn zuivelaanbeveling handhaaft. Zuivel is een belangrijke leverancier van eiwitten, calcium en vitamine B12. Om voldoende calcium binnen te krijgen, adviseert het Voedingscentrum een dagelijkse consumptie van ongeveer 500 ml zuivel. Dit is niet alleen melk, maar ook bijvoorbeeld yoghurt en karnemelk. De adviezen voor opgroeiende kinderen en voor ouderen liggen zelfs iets hoger. Wetenschappelijk bewijs voor negatieve effecten van melk op prostaatkanker is er volgens het Voedingscentrum niet. "Een positief effect van melk en calcium op darmkanker wordt door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds daarentegen wél ‘waarschijnlijk’ genoemd", klinkt het.
Volgens het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) staat de mening van Walter Willet in schril contrast met deze van talloze onderzoekers en organisaties die hun aanbevelingen regelmatig actualiseren op basis van recent wetenschappelijk onderzoek. "De Belgische Hoge Gezondheidsraad (HGR), de Nederlandse Gezondheidsraad, L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation (ANSES), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) en het World Cancer Research Fund (WCRF) bevestigen tot op vandaag de troeven van melk in het kader van een gezonde voeding. Het is bovendien niet alleen een gezonde maar ook de meest eenvoudige en makkelijke manier om de calciumbehoefte in onze westerse wereld te dekken."

Bron: De Standaard/eigen verslaggeving

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