

Nieuwe studie zet gezondheidsclaims melk op de helling

nieuws

Uit een grootschalige Zweedse studie bij meer dan 100.000 volwassenen zou blijken dat 60 centiliter melk per dag het risico op botbreuken en sterfte door hart- en vaatziekten verhoogt, en dan vooral bij vrouwen. "De studie wijst alleen op een associatie en levert geen bewijs van oorzaak en gevolg waardoor de resultaten met de nodige voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd", reageert het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM).

🕒 29 OKTOBER 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:28

Lees meer over:

marketing

gezondheid



Uit een grootschalige Zweedse studie bij meer dan 100.000 volwassenen zou blijken dat 60 centiliter melk per dag het risico op botbreuken en sterfte door hart- en vaatziekten verhoogt, en dan vooral bij vrouwen. "De studie wijst alleen op een associatie en levert geen bewijs van oorzaak en gevolg waardoor de resultaten met de nodige voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd", reageert het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM).

In het vakblad BMJ, het British Medical Journal, is een grootschalige Zweedse studie verschenen die zou aantonen dat vooral vrouwen bij een hoge melkconsumptie meer risico lopen op hart- en vaataandoeningen en botbreuken. De onderzoekers ondervroegen tussen 1987 en 1997 61.000 volwassen vrouwen en 45.000 mannen over 96 voedingsmiddelen, waaronder melk en melkproducten: hoeveel eten en drinken ze ervan, en hoe vaak? Na de bevraging bleven de onderzoekers iedereen volgen. Tot eind 2010 registreerden ze de overlijdens (en doodsoorzaken) en botbreuken van de deelnemers.

De melkconsumptie blijkt vooral een effect te hebben op vrouwen. De vrouwen die dagelijks drie of meer glazen melk drinken (60 centiliter of meer), hebben bijna een dubbel zo hoog risico om te overlijden aan een hart- en vaatziekte als de vrouwen die dagelijks minder dan een glas melk drinken. Het risico op een heupfractuur stijgt bij de vrouwen die veel melk drinken ook met 60 procent. Melkproducten van gefermenteerde melk, zoals kaas en yoghurt, blijven buiten schot en hebben helemaal geen schadelijk effect. Volgens de onderzoekers zou dat aan de stof D-galactose kunnen liggen, die alleen in melk voorkomt maar amper in melkproducten als kaas.

De studieresultaten worden gemengd onthaald. Professor Theo Niewold, die aan de KU Leuven onderzoek doet naar voeding, roept op om de resultaten met de nodige voorzichtigheid te interpreteren. Patrick Mullie, voedingsdeskundige aan de VUB, vindt van zijn kant dat deze studie wel al voldoende bewijs levert om het bestaande voedingsadvies over melk aan te passen: "We hoeven melk

niet te verbannen, maar deze resultaten tonen aan dat we volwassenen niet moeten aanmoedigen om veel melk te drinken", zegt Mullie.

Bij het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie zijn ze voorlopig niet van plan om de voedingsdriehoek te herzien. "Melk levert gemakkelijk calcium en staat daarom in de voedingsdriehoek", reageert voedingspecialiste Loes Neven. "Maar omdat er zoveel tegenstrijdige studies zijn over melk, raden we bijvoorbeeld ook sojaproducten aan om aan calcium te geraken. En we zouden melk nooit in een aparte campagne promoten. De landbouwsector doet dat wel. Dat onze adviezen en de voedingsdriehoek gebruikt worden door producenten, kunnen we niet vermijden."

Ook het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) reageerde al: "De onderzoekers van de Zweedse studie benadrukken zelf dat hun studie alleen wijst op een associatie en geen bewijs levert van oorzaak en gevolg, dat de resultaten daarom met de nodige voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd en dat verder onderzoek nodig is alvorens hierover voedingsaanbevelingen kunnen worden gedaan. Naast dit onderzoek zijn er bovendien vele andere recente studies die de bevindingen van dit onderzoek met betrekking tot melk nuanceren en zelfs tegenspreken."

Meer info: ['Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men'](#)

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra