

Nieuwe voedingsrichtlijnen zijn opsteker voor zuivel

nieuws

Zuivelproducten leveren een belangrijke bijdrage aan een gevarieerd en gezond voedingspatroon. Die conclusie trekt de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ) uit de nieuwe voedingsrichtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad. De raad bevestigt het belang van een voldoende opname van calcium, “en zuivelproducten worden erkend als één van de belangrijkste bronnen van calcium”, zo zet BCZ in de verf. Aan de kanttekeningen die je op basis van de nieuwe aanbevelingen bij zuivel kan plaatsen – bepaalde kazen zijn erg zoutrijk en zuivelproducten bevatten toegevoegde suikers – wordt door de fabrikanten gewerkt.

🕒 23 SEPTEMBER 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:30

Lees meer over:

melkvee

voedingsindustrie

gezondheid

consument



Zuivelproducten leveren een belangrijke bijdrage aan een gevarieerd en gezond voedingspatroon. Die conclusie trekt de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ) uit de nieuwe voedingsrichtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad. De raad bevestigt het belang van een voldoende opname van calcium, “en zuivelproducten worden erkend als één van de belangrijkste bronnen van calcium”, zo zet BCZ in de verf. Aan de kanttekeningen die je op basis van de nieuwe aanbevelingen bij zuivel kan plaatsen – bepaalde kazen zijn erg zoutrijk en zuivelproducten bevatten toegevoegde suikers – wordt door de fabrikanten gewerkt. De Belgische zuivelindustrie verwelkomt de bijgeschaafde [voedingsrichtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad](#). Dat doet vermoeden dat de nieuwe richtlijnen heel positief zijn over zuivel, maar sprak de Hoge Gezondheidsraad zich niet enkel uit over voedingsstoffen zoals vet, eiwit en vitamines? Klopt, maar de raad zegt er wel bij welke voedingsmiddelen belangrijke bronnen zijn van een bepaalde voedingstof.

Eiwitten zijn bouwstoffen en onderhoudsmaterialen die het lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren. De Hoge Gezondheidsraad beveelt voor een volwassen man van 18 tot 59 jaar een inname van 62 gram eiwitten per dag aan en voor een volwassen vrouw 52 gram per dag. De Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ) wijst erop dat de Hoge Gezondheidsraad behalve aan de benodigde hoeveelheid ook belang hecht aan de kwaliteit van de eiwitten. “Eiwitten van zuivelproducten zijn van een hoge nutritionele kwaliteit en brengen alle essentiële aminozuren aan in voldoende hoeveelheden en in een goede verhouding”, klinkt het.

De Hoge Gezondheidsraad bevestigt bovendien het belang van een voldoende opname van calcium, waarvan zuivel één van de belangrijkste leveranciers is. Zo bevat 100 gram kaas gemiddeld 950 mg calcium. Ter vergelijking: 100 gram veel minder smakelijk zeewier brengt 883 mg calcium aan, 100 gram verse melk 117 mg en 100 gram broccoli precies 100 mg. In ons Westers voedingspatroon levert zuivel bijna 70 procent van de totale calciuminname uit voeding. Toch ligt de calciuminname in België, volgens de voedselconsumptiepeiling van 2004, ver beneden de aanbevelingen: maar liefst 68 procent van de vrouwen en 32 procent van de mannen nemen te weinig calcium op via hun voeding.

“Calciumsupplementen kunnen nuttig en in sommige gevallen nodig zijn om de calciumbehoefte te helpen dekken, maar ze kunnen de unieke combinatie van essentiële voedingsstoffen van melk en melkproducten niet volledig vervangen”, zo benadrukt BCZ. De Hoge Gezondheidsraad stelt voor om dergelijke supplementen voor te behouden voor doelgericht gebruik. Verder beklemtoont de raad dat bij inname van vier of meer zuivelproducten per dag geen extra calcium nodig is.

De nieuwe voedingsrichtlijnen geven geen concrete aanbevelingen voor totale suikers, maar geven wel als boodschap dat toegevoegde suikers beperkt moeten worden. Deze suikers worden toegevoegd tijdens het productieproces of de bereiding van voeding. Ze zouden maximaal tien procent mogen uitmaken van de totale energieopname. Overmatige consumptie van toegevoegde suikers kan niet alleen overgewicht in de hand werken maar kan ook ten koste gaan van voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamines en mineralen.

“Melk bevat geen toegevoegde suikers”, onderstreept BCZ, waarbij de bedenking past dat melk veelal in verwerkte vorm geconsumeerd wordt. BCZ-bestuurder Renaat Debergh erkent dat aan zuivelproducten suiker wordt toegevoegd, “maar wel steeds minder”. Daarmee verwijst hij naar de afspraken tussen sector en overheid om drie procent minder suiker toe te voegen aan zuivel in de periode 2012-2016 en richting 2020 een bijkomende inspanning (-5%) te leveren. In het verleden is met die sectorale aanpak al succes geboekt bij het reduceren van het zoutgehalte. Gemiddeld genomen bevat zuivel nu acht procent minder zout dan een handvol jaar geleden.

Ook vetten passen, in de aanbevolen hoeveelheden, in een evenwichtig voedingspatroon. Zij leveren niet alleen energie, maar zijn ook een bron van vetzuren en bepaalde vitamines. De Hoge Gezondheidsraad beveelt aan dat een volwassen persoon maximaal 30 à 35 procent van zijn energiebehoefte uit vetten haalt, bij voorkeur uit onverzadigde vetten. De zuivelindustrie biedt naar eigen zeggen een brede waaier aan melk en zuivelproducten aan, waaronder halfvolle en magere varianten. Debergh: “De consument kan zo bewust kiezen en zijn inname van vetten afstemmen op zijn persoonlijke behoeften. Ruim driekwart van de melk die de Belgen drinken is halfvolle of magere melk.”

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