

"Oude voedingsrichtlijnen blijven voor zuivel correct"

nieuws

Melk verhoogt het risico op kanker, hart- en vaatziekten en diabetes niet. Dat zegt de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ), die dinsdag een persmoment organiseerde om verschillende mythes over (ongezonde) melk te ontkrachten op basis van de wetenschappelijke literatuur. Uit studies blijkt bijvoorbeeld wel degelijk dat melk essentieel is voor het beendergestel, zegt professor Jean-Jacques Body, diensthoofd in het ziekenhuis UVC Brugmann en voorzitter van de Belgian Bone Club. Hij is een autoriteit op het vlak van osteoporose, en was recent nog gastspreker op een internationaal congres over het thema in Milaan. Body stoort zich aan het getouwtrek rond de kwestie of melk nu gezond is of niet. Het zaait volgens hem twijfels bij consumenten en patiënten terwijl melk gewoon thuis hoort in een evenwichtig voedingspatroon.

8 APRIL 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:30

Lees meer over:

voedingsindustrie

gezondheid

melkvee



Melk verhoogt het risico op kanker, hart- en vaatziekten en diabetes niet. Dat zegt de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ), die dinsdag een persmoment organiseerde om verschillende mythes over (ongezonde) melk te ontkrachten op basis van de wetenschappelijke literatuur. Uit studies blijkt bijvoorbeeld wel degelijk dat melk essentieel is voor het beendergestel, zegt professor Jean-Jacques Body, diensthoofd in het ziekenhuis UVC Brugmann en voorzitter van de Belgian Bone Club. Hij is een autoriteit op het vlak van osteoporose, en was recent nog gastspreker op een internationaal congres over het thema in Milaan. Body stoort zich aan het getouwtrek rond de kwestie of melk nu gezond is of niet. Het zaait volgens hem twijfels bij consumenten en patiënten terwijl melk gewoon thuis hoort in een evenwichtig voedingspatroon.

"Melkproducten zijn een natuurlijke bron van essentiële voedingsstoffen", zegt ook Aurore Collignon, hoofddiëtiste van het Brugmann-ziekenhuis.

"Volgens de voedselpiramide zijn dagelijks een glas melk, magere yoghurt en een sneed licht kaas aangeraden om te voldoen aan de calciumbehoefte en zijn ze een bron van proteïnen voor de spieren en vitamine D voor het beendergestel."

Professor Body benadrukte dat osteoporose een grootschalig gezondheidsprobleem is. In Europa treft het 22 miljoen vrouwen boven de 50 en 5,5 miljoen mannen. "Verschillende studies over het onderwerp wijzen erop dat bij patiënten die supplementen van calcium met, maar ook zonder, vitamine D krijgen het risico op botbreuken met 12 procent vermindert." Melk is een natuurlijke bron van calcium en hoogwaardige eiwitten. De klassieke aanbeveling om drie zuivelproducten per dag te nuttigen, vindt Body zinvol ter preventie van osteoporose, vooral in een stadium dat de botmassa gevormd wordt en – specifiek voor vrouwen – na de menopauze.

Melkproducten maken niet dik en verhogen het risico op hart- en vaatziekten ook niet, besluit de prof op basis van verschillende studies. Yoghurt heeft zelfs een positief effect op het gewicht van mensen. Body weet zich gesteund door een meta-analyse van 14 studies, die samen 400.000 proefpersonen

volgden waaronder 27.000 diabetici, wanneer hij verklaart dat zuivelconsumptie gelinkt kan worden met een verlaagd risico op diabetes type 2. Wat kanker betreft, tot slot, wijzen onderzoeken erop dat melk geen negatieve impact heeft, integendeel." Het risico op borstkanker vermindert met 15 procent en dat op darmkanker met 20 procent. Wat betreft prostaatkanker in een vroeg stadium is het risico echter met 9 procent verhoogd."

Bron: Belga / 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](#)