nieuws

Tien weetjes over melk en gezondheid

nieuws

Naar aanleiding van Wereldmelkdag op 1 juni deelt NICE, het voedingsinformatiecentrum dat deel uitmaakt van VLAM, tien weetjes over melk en gezondheid. Wist je bijvoorbeeld dat melk al duizenden jaren deel uitmaakt van ons voedingspatroon? Of dat melk te beschouwen is als een sportdrank? Het vocht en de elektrolyten in melk zijn nuttig voor een sporter om te rehydrateren. De eiwitten in melk helpen de spiereiwitsynthese bevorderen na het sporten.

1 JUNI 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:35

Lees meer over:
melkvee
gezondheid



Naar aanleiding van Wereldmelkdag op 1 juni deelt NICE, het voedingsinformatiecentrum dat deel uitmaakt van VLAM, tien weetjes over melk en gezondheid. Wist je bijvoorbeeld dat melk al duizenden jaren deel uitmaakt van ons voedingspatroon? Of dat melk te beschouwen is als een sportdrank? Het vocht en de elektrolyten in melk zijn nuttig voor een sporter om te rehydrateren. De eiwitten in melk helpen de spiereiwitsynthese bevorderen na het sporten.

Melk wordt vaak beschouwd als een drank voor kinderen maar het bevat veel goeds voor jong en oud. Door veroudering gaat de botmassa achteruit maar is er ook verlies aan spiermassa, spierkracht en spierfunctie. Ter preventie moeten ouderen fysiek actief blijven, gezond eten en voldoende energie, vitamine D, calcium en hoogwaardige eiwitten binnenkrijgen. Omdat het op 1 juni Wereldmelkdag is, zet voedingsinformatiecentrum NICE in de verf dat melkeiwitten goed verteerbaar zijn en essentiële aminozuren bevatten. In combinatie met krachttraining kunnen melkeiwitten de spiermassa en -functie bij ouderen helpen verbeteren.

NICE deelt nog negen andere bekende en minder bekende weetjes omtrent melk en gezondheid. Zo levert één glas melk van 150 ml ongeveer een vijfde van onze dagelijkse calciumbehoefte. Behalve calcium bevat melk van nature nog andere essentiële voedingsstoffen: eiwitten, fosfor, kalium, vitamine B2 en B12. “Melk levert niet alleen voedingsstoffen in een goede kwantiteit, maar ook van een goede kwaliteit”, merkt NICE op. Zo worden calcium en andere mineralen goed uit melk opgenomen, beschikt melk over een goede calcium-fosfor- en calcium-eiwitratio en de hoogwaardige melkeiwitten bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding en zijn goed verteerbaar.

Halfvolle en magere melk zijn te beschouwen als vetarme producten, klinkt het nog. Zij bevatten respectievelijk maar 1,6 gram en 0,1 gram vet per 100 ml. De aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten is gebaseerd op onze totale dagelijkse behoefte aan nutriënten, niet enkel op basis van onze calciumbehoefte.

Meer info: NICE

Bron: NICE

Beeld: Boerenforum

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