nieuws

Vlaming kan niet zonder zuivel

nieuws

Ook al gooien we steeds meer plantaardig beleg in onze winkelkar, het betekent niet dat iedereen de ommezwaai maakt naar een volledig veganistisch bord. 9 op de 10 Vlamingen kunnen zuivel immers niet missen, dat blijkt uit onderzoek van VLAM bij 600 Vlamingen. “Met gemiddeld 3,8 'melkmomenten' per dag kunnen we moeilijk zonder”, klinkt het bij VLAM. Vooral bak- en smeerboter, melk bij de koffie, kaas en yoghurt zijn publiekslievelingen.

2 APRIL 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:54



Ook al gooien we steeds meer plantaardig beleg in onze winkelkar, het betekent niet dat iedereen de ommezwaai maakt naar een volledig veganistisch bord. 9 op de 10 Vlamingen kunnen zuivel immers niet missen, dat blijkt uit onderzoek van VLAM bij 600 Vlamingen. “Met gemiddeld 3,8 'melkmomenten' per dag kunnen we moeilijk zonder”, klinkt het bij VLAM. Vooral bak- en smeerboter, melk bij de koffie, kaas en yoghurt zijn publiekslievelingen.

80 procent van de Vlamingen vindt dat melkproducten prima passen in een gezond voedingspatroon. Dat blijkt uit een rondvraag van VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing) bij 600 Vlamingen. “Bijna vier keer per dag grijpen we naar een zuivelproduct”, laat VLAM weten. “En dat terwijl trendwatchers het jaar 2020 aankondigen als het jaar van groenten en plantaardige voedingsmiddelen. Wij steunen die trend, maar we constateren dat er in een gezond en meer plantaardig voedingspatroon ook plaats is voor dierlijke producten zoals melkproducten.”

Het feit dat we blijkbaar moeilijk zonder zuivel kunnen, is volgens Michaël Sels, diensthoofd van de dieetafdeling aan het UZ Antwerpen, geen probleem. “Zolang de ‘te’ maar wegblijft”, reageert hij. “Te veel, te vet, te zout, te gesuikerd, te eenzijdig… Plantaardige voeding vormt de belangrijkste basis van een gezonde maaltijd. Maar een melk- of ander dierlijk product daarbij kan perfect. Het is het totale eetpatroon dat gezondheid bepaalt, niet een afzonderlijk voedingsmiddel.”

Wie beslist om zuivel of andere dierlijke producten toch te schrappen, moet er wel voor zorgen dat hij of zij noodzakelijke voedingsstoffen op een andere manier opneemt. "In een strikt plantaardig eetpatroon is een inname van vitamine B12, en in veel gevallen ook van calcium en ijzer, noodzakelijk via supplementen of verrijkte producten. Daarnaast is de hoeveelheid eiwitten belangrijk. Veganisten nemen best 30 procent meer in om voldoende essentiële aminozuren binnen te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld via peulvruchten, volle granen, noten en zaden.”

Vlamingen hechten veel belang aan hun voeding, aldus de onderzoeksresultaten. “Er is er een groter bewustzijn rond de gezondheidsaspecten van producten (70%) dan rond hun land van oorsprong (44%) of hun impact op het milieu (41%)”, laat VLAM weten. “Wat zuivelproducten betreft, verkiest 60 procent van de respondenten Belgische producten, maar amper 38 procent let er ook effectief op bij aankoop.” Nog een vaststelling: ouderen hechten meer belang aan herkomst en milieuvriendelijkheid dan millennials. Die laatsten zetten dierenwelzijn wel hoger op de agenda dan de oudere generatie.

Dus, zuivel, een traditie? “Absoluut”, aldus VLAM. “Voor 88 procent van de Vlamingen maakt zuivel onlosmakelijk deel uit van onze eetcultuur en voor 85 procent zal dat ook zo blijven. Zelfs de meer kritische millennials (72%) geven toe moeilijk zonder zuivel te

kunnen. Slechts 7 procent vindt dat veganisme de norm moet worden.”

Bron: Eigen verslaggeving / Het Laatste Nieuws

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