nieuws

Wetenschappers onderschrijven het belang van melk

nieuws

Op 4 juni organiseerde VLAM in samenwerking met het European Milk Forum in Brussel een symposium over de nutriëntenrijkdom van melk(producten) in relatie tot voeding en gezondheid. Het is bekend dat melk rijk is aan calcium. Wat nogal eens wordt vergeten, is dat melk van nature ook een goede bron is van andere essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, kalium en de vitaminen B2 en B12.

19 JUNI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:22

Lees meer over:
consument
gezondheid

Op 4 juni organiseerde VLAM in samenwerking met het European Milk Forum in Brussel een symposium dat een stand van zaken bracht over de nutriëntenrijkdom van melk(producten) in relatie tot voeding en gezondheid. Het is bekend dat melk rijk is aan calcium. Wat nogal eens wordt vergeten, is dat melk van nature ook een goede bron is van andere essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, kalium en de vitaminen B2 en B12.

Het symposium in Brussel was onderdeel van een uniek concept: drie internationale experten brachten een gemeenschappelijk programma in drie landen die participeren aan het EMF-informatieproject 'Milk nutritious by nature'. Het programma bereikte voedingsdeskundigen, artsen, beleidsmakers en voedings- en gezondheidsorganisaties in Kopenhagen, Brussel en Den Haag. In Brussel werd er tijdens het namiddagprogramma van het symposium meer lokaal gefocust, aansluitend bij Belgische aanbevelingen en aandachtspunten.

Doctor Beth Rice, wetenschappelijk directeur van het Dairy Research Institute in de VS, stelde vast dat ondanks het feit dat het percentage zwaarlijvige en obese mensen verder stijgt steeds meer mensen hun behoefte aan calcium, kalium, vezels en vitamine

D niet dekken met hun voeding. De gemiddelde inname van deze nutriënten is in de VS zodanig laag dat het een belangrijk aandachtspunt wordt voor de volksgezondheid. Zuivelproducten leveren een belangrijke bijdrage aan de inname van verschillende van deze knelpuntvoedingsstoffen.
Actueel wetenschappelijk onderzoek wijst volgens Rice op een verband tussen het gebruik van melk(producten) en een verminderd risico op cardiovasculaire aandoeningen en type 2-diabetes, een lagere bloeddruk en een gezond gewicht. Zuivelproducten dragen als onderdeel van een gezonde voeding ook bij tot gezonde botten en een goede spierconditie. Het belang van eiwitten voor het onderhoud van onze spiermassa werd onderstreept door professor Mette Hansen van Aarhus University in Denemarken. Er zijn aanwijzingen dat ouderen zowel voor hun spier- als skeletgezondheid baat kunnen hebben bij een hogere eiwitinname dan de huidige aanbeveling.
Ook de eiwitkwaliteit is van belang. In vergelijking met eiwitten in plantaardige bronnen zijn de eiwitten in melk, eieren, vlees en vis van een betere kwaliteit. Dierlijke eiwitten zijn rijk aan essentiële aminozuren waaronder ook de vertakte keten aminozuren (BCAA) zoals leucine. Hansen stelt onder meer voor om melk(producten) aan te bieden in de buurt van sportcentra. Het publiek zou melk en melkproducten spontaan moeten associëren met meer spieren. Ouderen eiwitbronnen serveren tussen de maaltijden en voor het slapen gaan, kan eveneens de spiergezondheid ondersteunen.
Volgens professor Wim Verbeke van de vakgroep Landbouweconomie aan de Universiteit Gent dreigt de consument vandaag verward te worden door de veelheid en de complexiteit aan informatie. Verbeke meent dat zuivelsector en gezondheidswerkers een sterkere rol moeten spelen om de nutriëntenrijkdom van melk en de plaats hiervan binnen een gezonde en duurzame voeding beter kenbaar te maken bij het brede publiek. Kennis en motivatie zijn immers belangrijke voorwaarden om een positieve gedragsverandering te realiseren.
Loes Neven van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie herhaalde de gemiddelde aanbeveling om dagelijks 450 ml melk of melkproducten en 20 g kaas te consumeren. Zij onderstreepte ook de consensus die in Vlaanderen bestaat over het model van de actieve voedingsdriehoek.
Doctor Michaël Laurent van UZ Leuven noemt het bewijs dat melk osteoporose voorkomt vooralsnog beperkt, maar ziet toch belangrijke troeven voor de botten. Zuivel brengt behalve calcium ook nog eiwitten, kalium en andere elementen aan waarvan meer en meer het belang van een goede werking van spieren en beenderen wordt

ingezien. Laurent benadrukte dat het nooit te laat is om voldoende melk te beginnen drinken. Het is ook raadzaam om zuivelgebruik te stimuleren bij volwassenen. Hij wees er ten slotte op dat andere factoren dan voeding - zoals voldoende bewegen - veel belangrijker zijn om sterke beenderen te hebben en botbreuken te voorkomen.
Meer info: Milk, nutritious by nature

Bron: eigen verslaggeving

Beeld: VLAM

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