

Zuivel hoort thuis in gezond voedingspatroon

nieuws

Een gezonde dosis zuivel maakt dankzij haar nutriëntenrijkdom deel uit van een evenwichtige voeding, zo meldt NICE.

🕒 3 JANUARI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:20

Lees meer over:

consument

melkvee

gezondheid

□
Zuivel heeft zijn plaats in een gezond voedingspatroon. Dat staat te lezen in het verslag dat het Nutrition Information Center (NICE) publiceerde over een symposium rond zuivel van het European Milk Forum, dat plaatsvond in Brussel. Melkproducten dragen dankzij hun nutriëntenrijkdom bij tot een gezonde voeding en kunnen mogelijk zelfs een rol spelen in de preventie van welvaartsziekten. Hoe kunnen melk en melkproducten bijdragen tot een gezond en evenwichtig voedingspatroon? Dat was de centrale vraag waarop wetenschappers uit binnen- en buitenland tijdens het symposium een antwoord trachtten te formuleren. Een pertinente vraag gezien enerzijds de nog ondermaatse voedingsgewoonten van de gemiddelde Europeaan en anderzijds het feit dat de voedings- en gezondheidsaspecten van zuivel, ondanks een groot wetenschappelijk draagvlak, weleens in vraag worden gesteld.

Vertrekpunt voor het symposium was onder meer de vaststelling dat de algemene voedingsaanbevelingen nog altijd verre van gerespecteerd worden door de gemiddelde Europeaan. Goed opgezette informatie- en voorlichtingscampagnes rond evenwichtige voeding kunnen in dat opzicht op lange termijn een nuttige rol spelen. Het concept van de nutriëntdensiteit, dat de verhouding weergeeft tussen de hoeveelheid essentiële voedingsstoffen en hun energie-inhoud, werd op het symposium naar voren geschoven als een interessante piste om een meer gezonde en evenwichtige consumptie van voedingsmiddelen te stimuleren.

Volgens deze benadering wordt niet alleen aangeraden om minder voedingsmiddelen rijk aan zout, verzadigd vet, transvetzuren, toegevoegde suikers en geraffineerde granen te consumeren, maar

vooral ook om meer nutriëntdense voedingsmiddelen zoals fruit, groenten, volkoren granen, magere en halfvolle zuivel en vis te eten. Ook melk en melkproducten zijn van nature nutriëntrijk. Ze bevatten naast calcium ook andere essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, kalium, fosfor en de vitaminen B2 en B12.

Hun vet- en energiebijdrage is relatief laag in vergelijking met hun bijdrage aan de totale inname van essentiële voedingsstoffen. Bovendien zijn er zelfs aanwijzingen dat melk en melkproducten in de aanbevolen hoeveelheden en als onderdeel van een gezond voedingspatroon welvaartziekten zoals overgewicht, hypertensie, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en colorectalkanker kunnen helpen voorkomen.

Meer info: [NICE](#)

Bron: NICE

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

