nieuws

Zuivel bovenaan op het podium in een gezond voedingspatroon

nieuws

Met het EK voetbal en de Olympische Spelen staat deze zomer in het teken van sport. Met het oog op deze uitzonderlijke sportzomer herinneren de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ) en VLAM alle sporters, en meteen ook alle Belgen, eraan welke rol melk en melkproducten in een gezond eetpatroon kunnen betekenen. “Het zijn basisproducten in een sportersdieet”, beaamt Emma Scheerlinck, professioneel sportnutritionist. “Yoghurt bijvoorbeeld bevat veel ‘liquid gold’, beter gekend als wei en zit boordevol snelle eiwitten.”

11 JULI 2024

Jozefien Verstraete

Lees meer over:
zuivel
melk
voeding
voedingsdriehoek



In de sportvoedingspiramide hebben melkproducten steevast een plaatsje in de basis, duidt Emma Scheerlinck, professioneel sportnutritionist met expertise bij onder meer voetbalclubs Club Brugge en het Nederlandse Feyenoord. “Dat zuivel een basisproduct is in een gezond sportersvoedingspatroon moet ik vaak nog eens duidelijk maken aan mijn klanten. Veel sporters komen bij mij en vragen als eerste welke voedingssupplementen ze moeten nemen. Maar met een gevarieerd dieet aan de hand van de basisproducten kom je al heel ver. Pas als laatste stap kijken we of er nog voedingstoffen moeten aangevuld worden door bijvoorbeeld supplementen.”

Vloeibaar goud

Scheerlink laat weten dat melkproducten zeer dankbaar zijn om mee te werken in de sportdiëtiek omdat ze onder meer veel eiwitten met essentiële aminozuren bevatten. “Eiwitten zijn een heel belangrijke bouwsteen bij spieropbouw en -herstel”, legt Scheerlinck uit. “Zuivel bevat twee soorten eiwitten, de wei-eiwitten en de caseïne-eiwitten. Wei-eiwit geef ik altijd de naam ‘liquid gold’ mee omdat dit heel snel door onze spieren wordt opgenomen. Velen denken dat het vocht bovenop yoghurt water is, maar dat is zeker niet zo. Dat is wei en zit boordevol eiwitten. Verder zijn ook de caseïne-eiwitten heel waardevol omdat deze trager

opgenomen worden. Daarom eten veel sporters nog een potje yoghurt voor het slapengaan, omdat de spieren dan genoeg eiwitten hebben om heel de nacht te herstellen."
De eiwitten van melk blijken specifiek ook zeer waardevol te zijn omdat ze de negen essentiële aminozuren bevatten, die het lichaam zelf niet kan aanmaken. "Dit is bijvoorbeeld bij plantaardige eiwitten minder het geval. Dierlijke eiwitten worden daardoor ook sneller opgenomen in het lichaam", vertelt Scheerlinck. "Omdat de eiwitbehoefte bij sporters zo groot is, gebruiken we veel zuivelproducten in de praktijk. Daarom dat het bij een plantaardig dieet steeds extra puzzelen is omdat we die grote behoefte aan eiwitten nog eens moeten vermenigvuldigen met 1,2 of 1,4 vanwege de afwezigheid van sommige aminozuren."

> **Cijfers tonen aan dat de hele Belgische bevolking onder de voedingsaanbeveling zit op vlak van consumptie van melkproducten**
>
> Lien Callewaert - Directeur bij BCZ

Botfracturen

Daarnaast bevatten melkproducten ook veel vitaminen en mineralen. Calcium is zo'n mineraal dat sporters niet over het hoofd mogen zien, in functie van sportfracturen. Botten bestaan namelijk uit 90 procent calcium, daarbij is de link tussen botsterkte en -groei en de inname van zuivel niet ver te zoeken. "Bij sporters is calcium dus zeker belangrijk, niet enkel bij de volwassenen. Botontwikkeling duurt tot de leeftijd van 20 jaar, dus ook bij ons jong publiek houden we dit goed in de gaten en speelt de zuivelinname hierin een rol", duidt Scheerlinck.
Niet enkel in sportcentra maar ook in woonzorgcentra is de nutritionele waarde van zuivel gekend door de hoeveelheid aan kwaliteitsvolle eiwitten en calcium. Vorig jaar ontving het voedingsinformatiecentrum NICE hierover professor Sandra Luliano. Luliano voerde een twee jaar durende onderzoek uit met het oog op minder valincidenten en fracturen in woonzorgcentra. Daaruit bleek dat voldoende zuivel verwerken in de voeding van ouderen resulteerde in 11 procent minder valpartijen, 33 procent minder botbreuken en 46 procent minder heupfracturen.



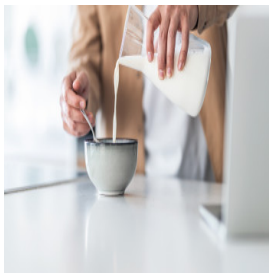
nieuws

MilkBE: Zuivelsector blijft anticiperen op maatschappelijke uitdagingen

30 MEI 2024

Duurzaam en gezond

Volgens de voedingsaanbeveling die de Hoge Gezondheidsraad in 2019 uitbracht, maken melk en melkproducten deel uit van de acht 'te verkiezen voedingsmiddelengroepen'. De Hoge Gezondheidsraad beveelt voor een volwassen tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten per dag aan. Er wordt niet gesproken over zuivelproducten in de aanbevelingen omdat boter en room niet worden meegerekend. Ook plantaardige dranken en afgeleide producten op basis van bijvoorbeeld soja, rijst, of noten behoren niet tot deze groep. "Verrijkte dranken op basis van soja benaderen wel de nutritionele samenstelling van melk betreffende eiwit, vitaminen en mineralen, maar een nutritionele gelijkenis impliceert echter niet gelijke gezondheidseffecten", stelt de Hoge Gezondheidsraad. "Daarom wordt geen van deze alternatieven gelijkgesteld aan melk voor wat betreft effecten op gezondheid."
Als sporters melk- en melkproducten vaak over het hoofd zien, hoe is het dan gesteld met de doorsnee Vlaming? "Cijfers uit 2014 tonen aan dat de hele Belgische bevolking onder de voedingsaanbeveling zit op vlak van consumptie van melkproducten, waarbij ook calciumverrijkte sojaproducten werden gerekend. Daarbij zijn kinderen de uitzondering waarbij ongeveer 10 procent de richtlijnen haalde", antwoordt Lien Callewaert directeur bij BCZ. "Daardoor is er bijvoorbeeld ook een onderconsumptie aan calcium bij de Belgen."



nieuws

Belg eet en drinkt minder zuivel, maar lust vooral kaas, room en ijs

7 MEI 2024

Recentere cijfers zijn er niet, wel zou er een nieuwe dataset in de maak zijn. "Aan de hand van enquêtes en onderzoeken van onder meer het Vlaams Centrum voor Agromarketing (VLAM), kunnen we wel stellen dat er op heden een lichtdalende evolutie op te merken is van zuivelproducten", aldus Callewaert die ook opportuniteiten ziet in de evoluties van onze eetpatronen. "Naast het veganistisch eetpatroon krijgt zuivel een plaats in alle andere patronen. Bij voedingsstoffen waar extra aandacht aan geschonken moet worden bij deze diëten, zijn zuivelproducten een echte meerwaarde en kunnen ze nog een grotere rol spelen in de toekomst dan nu. Uit de enquêtes komt ook steeds naar voren hoe zuivel is ingebed in onze cultuur, met meerdere consumptiemomenten in een dag. Dat is nog steeds goed nieuws."

Zuivel in Belgisch eetcultuur

Dat zuivel ingebed is in onze cultuur hoef je Chris Steenhuyse en Leen Gielis van Hoeve t'Alkeveld niet uit te leggen. De melkveehouders en verwerkers uit Zottegem hebben een horecazaak, hoevewinkel en webshop die draait op zuivel. De boerderij heeft 130 melkkoeien die jaarlijks samen zorgen voor 1.400.000 liter verse melk. Een deel van die melk verwerken ze zelf tot een serie aan desserts en andere melkproducten zoals ijs, yoghurt, platte kaas, rijstpap en pudding.



nieuws

De Vlaamse melkveehouder is wereldwijd primus in klimaatvriendelijkheid

5 SEPTEMBER 2023

De landbouwers hechten veel waarde aan transparantie en staan erop om hun klanten steeds uitvoerig te informeren over zowel hun producten als het reilen en zeilen van de boerderij. Over de nutritionele waarde van hun producten komen er weinig vragen. "De meeste vragen die wij krijgen gaan over dierenwelzijn, waarbij we altijd onze tijd nemen om mensen mee te geven hoe de vork in de steel zit", vertelt Gielis. Als de winkel open is, mag iedereen hier ook altijd vrij rondlopen op de boerderij. Een formule die zeer goed aanslaat want op een zondag passeren er gemiddeld tussen de 500 en 1.000 bezoekers op de hoeve.

Op deze manier kunnen de bezoekers de inzet van het koppel op vlak van onder meer dierenwelzijn, en milieu en klimaat zelf ontdekken. Een inzet die gezien mag zijn want de hoeve is voor 90 procent zelfvoorzienend van water en grotendeels ook zelfvoorzienend op vlak van energie. "Enkel in de verwerking gebruiken we voor voedselveiligheidsredenen kraantjeswater, maar ook dat verwerkingswater wordt terug hergebruikt", geeft Gielis mee.

Bezoekers komen er om de boerderij en de dieren te zien, maar ook om een ijsje te eten of een ander zuivelproduct te kopen. Of het nu slecht weer of goed weer is, altijd is het druk op de hoeve. "Bij een zomer zoals nu zijn mensen vaak blij dat ze toch eens naar buiten kunnen komen en dan is de boerderij een populaire bestemming", duidt Gielis. "Op zondag is er altijd bijna iemand fulltime bezig met de ijsbakken in de koeltoog aan te vullen. De klassiekers die het meest genomen worden zijn vanille, stracciatella en... smurfenijs!"



Uitgelicht

BCZ boos over aanpassing Nutri-Score: Volle melk krijgt zelfde score als cola light

nieuws

De Belgische zuivelsector is niet te spreken over de aanpassingen aan de Nutri-Score. Sinds begin dit jaar is de rekenmethode veranderd waardoor bijvoorbeeld volle melk een sc...

24 JUNI 2024

Lees meer

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