

Aanbevelingen zuivel voor gezonde voeding



Zuivel past in een gezond voedingspatroon en levert een belangrijke bijdrage aan de inname van veel vitamines en mineralen. Volgens de Gezondheidsraad kan dagelijkse consumptie van zuivel helpen om chronische ziekten te voorkomen. Melk, yoghurt en kaas staan daarom in de Schijf van Vijf. De door het Voedingscentrum aanbevolen hoeveelheden zuivel worden door de meeste leeftijdsgroepen gemiddeld niet gehaald.

Aanbevelingen wereldwijd

Zuivel is wereldwijd opgenomen in de aanbevelingen voor gezonde voeding. De aanbevolen hoeveelheden variëren per land en per leeftijdsgroep. Volgens de FAO ligt de gemiddelde aanbeveling wereldwijd op 500 ml zuivel per dag.¹ Dit wereldwijd gemiddelde ligt dichtbij de Nederlandse aanbeveling van 300-450 ml melkproducten (halfvol of mager) en 40 gram kaas (max. 30+) per dag voor volwassenen.

Gezonde voeding in Nederland

Gezonde voeding is van groot belang voor de volksgezondheid. Daarom stelt de Gezondheidsraad in Nederland de Richtlijnen goede voeding vast. Hierin staat welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. De Gezondheidsraad heeft daartoe alle wetenschappelijke kennis beoordeeld over de relatie tussen voeding en chronische ziekten.

Richtlijnen goede voeding

Eén van de adviezen in de Richtlijnen goede voeding 2015 is: 'Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.' De richtlijnen zijn door het Voedingscentrum vertaald naar de Schijf van Vijf. Zuivel staat in de Schijf

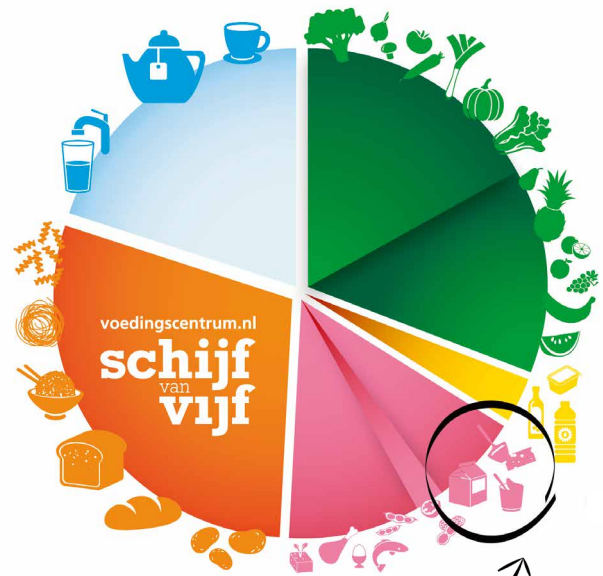
van Vijf met halfvolle en magere melk en yoghurt en met 10+, 20+ en 30+ kaas.² De Gezondheidsraad adviseert ook om volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon te eten en daarvoor de richtlijnen aan te houden.

Zuivel in de Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf vormen magere en halfvolle melk en yoghurt en 10+, 20+ en 30+ kaas met niet te veel zout (minder dan 2 gram zout per 100 gram kaas) een aparte groep in het vak met eiwitrijke producten.³ De aanbevolen hoeveelheid van het Voedingscentrum voor deze producten verschilt per leeftijdsgroep. Aan volwassenen worden 2 à 3 porties magere en halfvolle melk en melkproducten (300-450 ml) en 2 plakken 10+, 20+ of 30+ kaas (40 g) per dag geadviseerd. Aan tieners en 50-plussers worden 3 à 4 porties (450-600 ml) magere en halfvolle melk en melkproducten geadviseerd en 2 plakken 10+, 20+ of 30+ kaas (vanaf 14 jaar). De aanbeveling is voor deze twee groepen hoger vanwege hun hogere behoefte aan calcium.

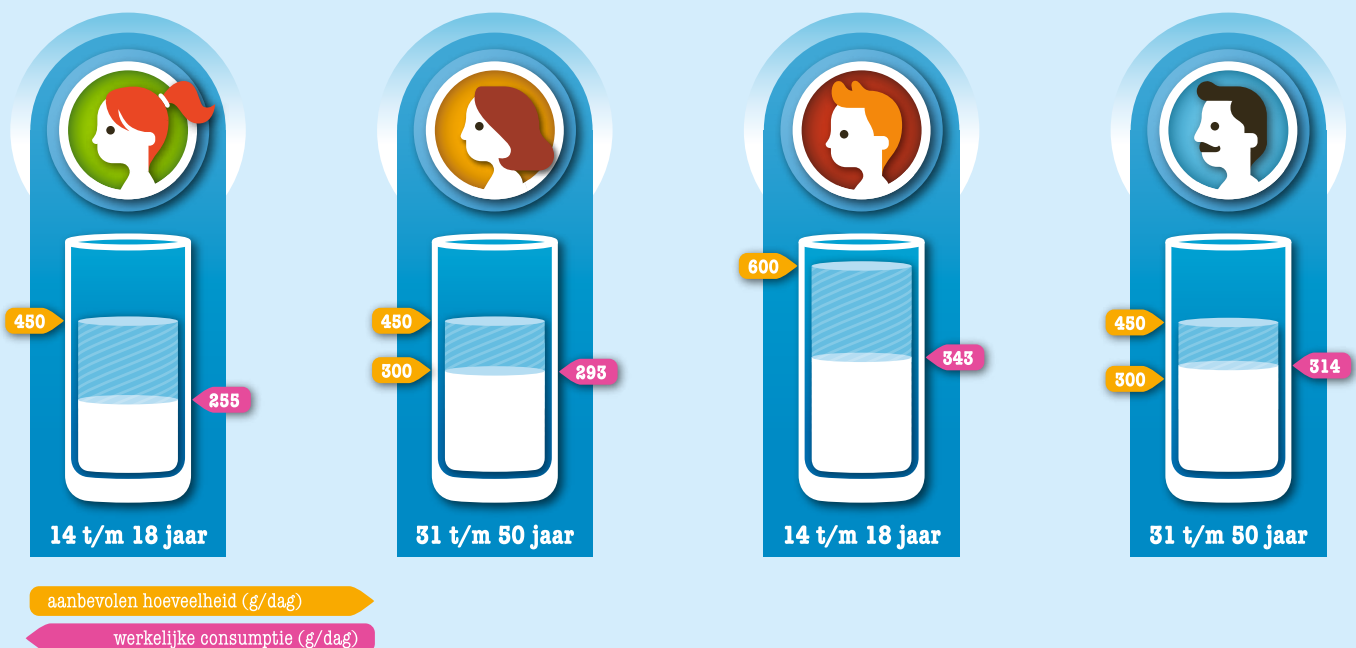
Aanbevelingen zuivel niet gehaald

Nederland wordt vaak gezien als een zuivelland, waar veel melk wordt gedronken en kaas wordt gegeten. Toch krijgen



Zuivel in de Schijf van Vijf met halfvolle en magere melk en yoghurt en 10+,20+ en 30+ kaas.

bijna alle leeftijdsgroepen gemiddeld genomen minder melkproducten en/of kaas binnen dan wordt aanbevolen door het Voedingscentrum. Alleen kleine kinderen tussen



1 en 3 jaar en mannen tussen 31 en 50 jaar halen gemiddeld de zuivelaanbevelingen. Dit blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling 2012-2016.⁴ Vooral tieners en 50-plussers krijgen minder melkproducten binnen dan wordt aanbevolen. Daarnaast halen veel meisjes en vrouwen de aanbeveling voor kaas niet.

Bron van vitamines en mineralen

Melk en melkproducten leveren een grote bijdrage aan de inname van belangrijke voedingsstoffen. Zuivel is in de gemiddelde Nederlandse voeding de belangrijkste bron van calcium, fosfor, kalium en de vitamines A, B2 en B12.⁴ Ook al worden de aanbevolen hoeveelheden niet altijd gehaald, toch komt maar liefst 58% van de inname van calcium in onze voeding van melk en melkproducten. Bijna 40% van de inname van vitamine B2 en B12 wordt geleverd door melk en melkproducten. Van zink, jodium en magnesium zijn melk en melkproducten de op één na belangrijkste bron.⁴

Zo is 26% van de jodiuminname van Nederlanders afkomstig van melk en melkproducten. Al deze vitamines en mineralen zijn belangrijk voor de gezondheid.⁵ Ze spelen bijvoorbeeld een rol bij de botgezondheid, het zenuwstelsel, het gebit en de spieren.

Vol, halfvol of mager?

In de Schijf van Vijf staan magere en halfvolle melkproducten en 10+, 20+ en 30+ kaas met maximaal 2 gram zout per 100 gram, omdat in deze producten het minste verzadigd vet zit. In de Richtlijnen goede voeding 2015 spreekt de Gezondheidsraad geen voorkeur uit voor magere en halfvolle zuivel omdat daarvoor geen wetenschappelijke onderbouwing is.²

ZUIVELCONSUMPTIE IN NEDERLAND

- Nederlanders krijgen gemiddeld 352 gram zuivelproducten per dag binnen.⁴
- Mannen gebruiken meer zuivel dan vrouwen: 379 gram per dag ten opzichte van 324 gram.
- De meest geconsumeerde zuivelproducten zijn melk (42%), yoghurt (15%) en kaas (9%).

De reden dat het Voedingscentrum alleen magere en halfvolle zuivelproducten aanbeveelt in de Schijf van Vijf is omdat op die manier voldaan kan worden aan de algemene richtlijn van de EFSA (European Food Safety Authority) om onder de 10% energie te blijven voor verzadigd vet in het totale voedingspatroon.

Literatuur

1. FAO 2013. Milk and dairy products in human nutrition
2. Gezondheidsraad 2015, Richtlijnen goede voeding
3. Voedingscentrum 2016, Schijf van Vijf
4. RIVM, Voedselconsumptiepeiling 2012-2016, wateetnederland.nl
5. Verordening (EU) Nr. 432/2012 lijst van toegestane gezondheidsclaims voor levensmiddelen die niet over ziekterisicobeperking en de ontwikkeling en gezondheid van kinderen gaan. Publicatieblad van de Europese Unie 25 mei 2012, L. 136 1-40