

Wat weet Nederland over de voedingswaarde van zuivel?

Bijna iedereen in Nederland eet en drinkt zuivel en 80% weet dat het onderdeel is van gezonde voeding. Nieuw onderzoek geeft inzicht in wat Nederlanders weten over de voedingswaarde van melk, kaas en yoghurt.¹ De kracht van zuivel is dat er veel meer in zit dan de meeste mensen denken.

Elke dag 2 à 3 porties melk of yoghurt en 2 plakken kaas

Dat is het advies van de Gezondheidsraad. Zuivel staat in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.



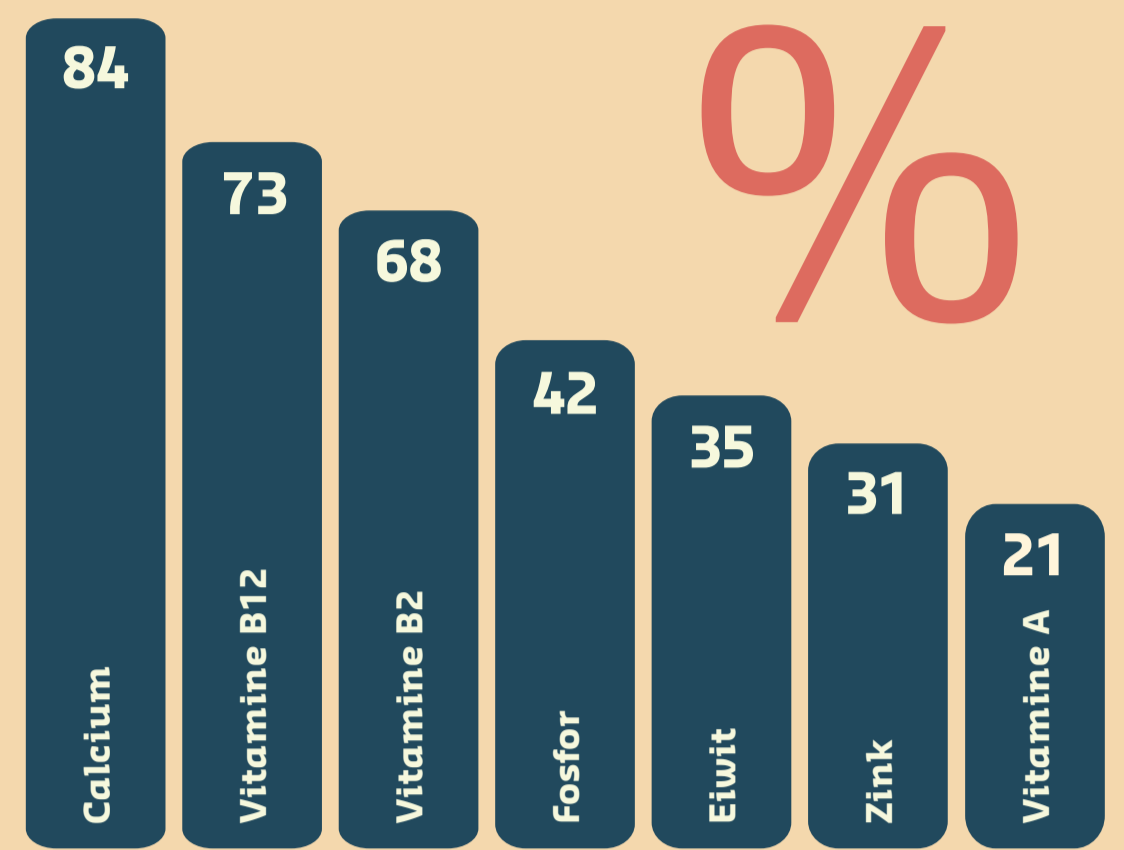
Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zuivel*

- 300 ml melk (halfvolle of magere)
- 150 ml yoghurt (halfvolle of magere)
- 40 g kaas (30+)

*Aanbevelingen voor gezonde voeding verschillen naar leeftijd en geslacht. Deze zuivelaanbeveling is voor vrouwen en mannen van 19 tot 50 jaar.

Leverancier van mineralen en vitaminen

70% van de Nederlanders weet dat je een tekort kunt krijgen aan calcium als je geen zuivel neemt. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zuivel levert maar liefst **84%** van de benodigde calcium en **73%** van de benodigde vitamine B12.*



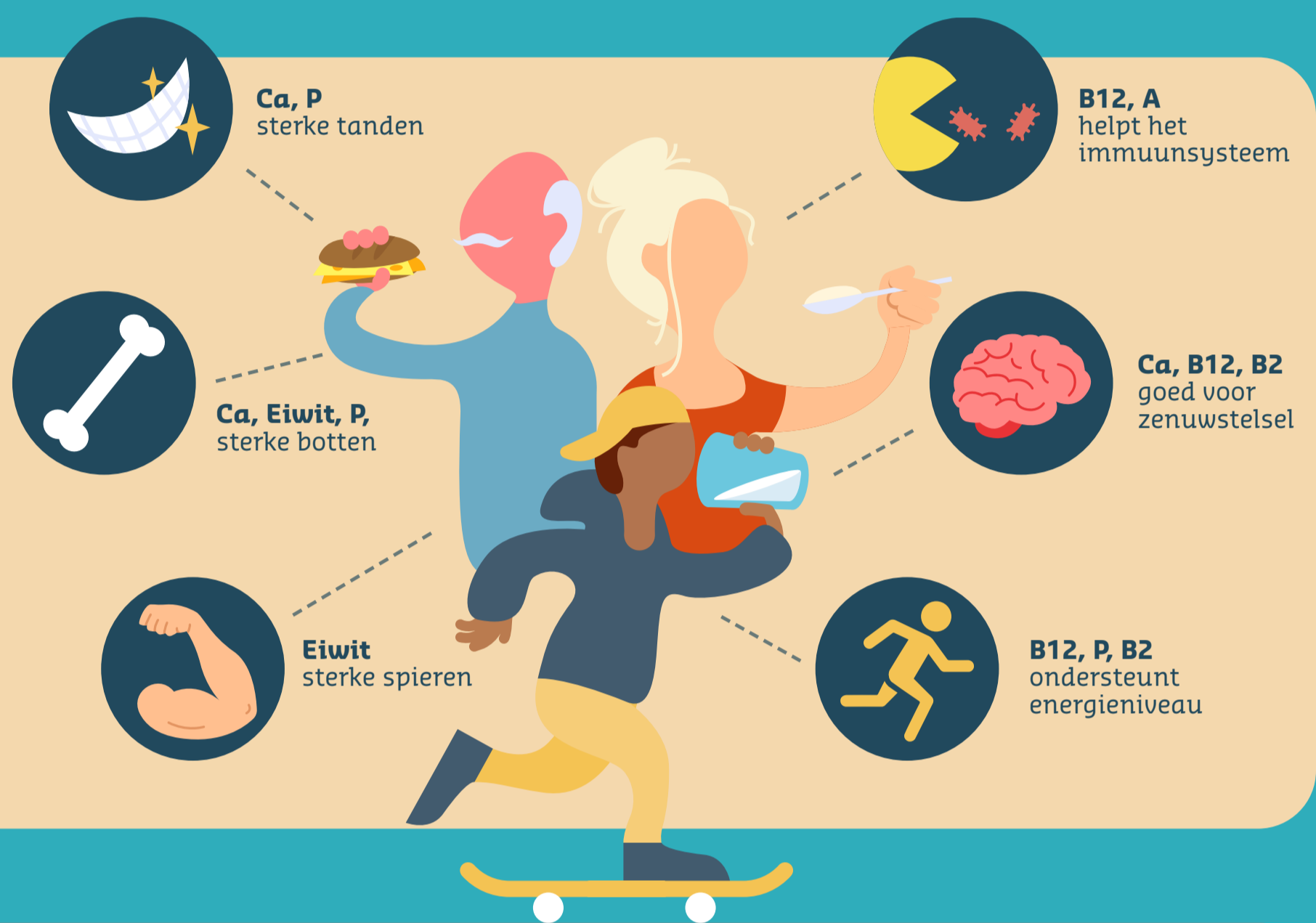
*Bijdrage van de zuivelaanbeveling aan de inname van voedingsstoffen bij vrouwen van 19 tot 50 jaar.

Bron: Richtlijnen Schijf van Vijf

Goed van top tot teen

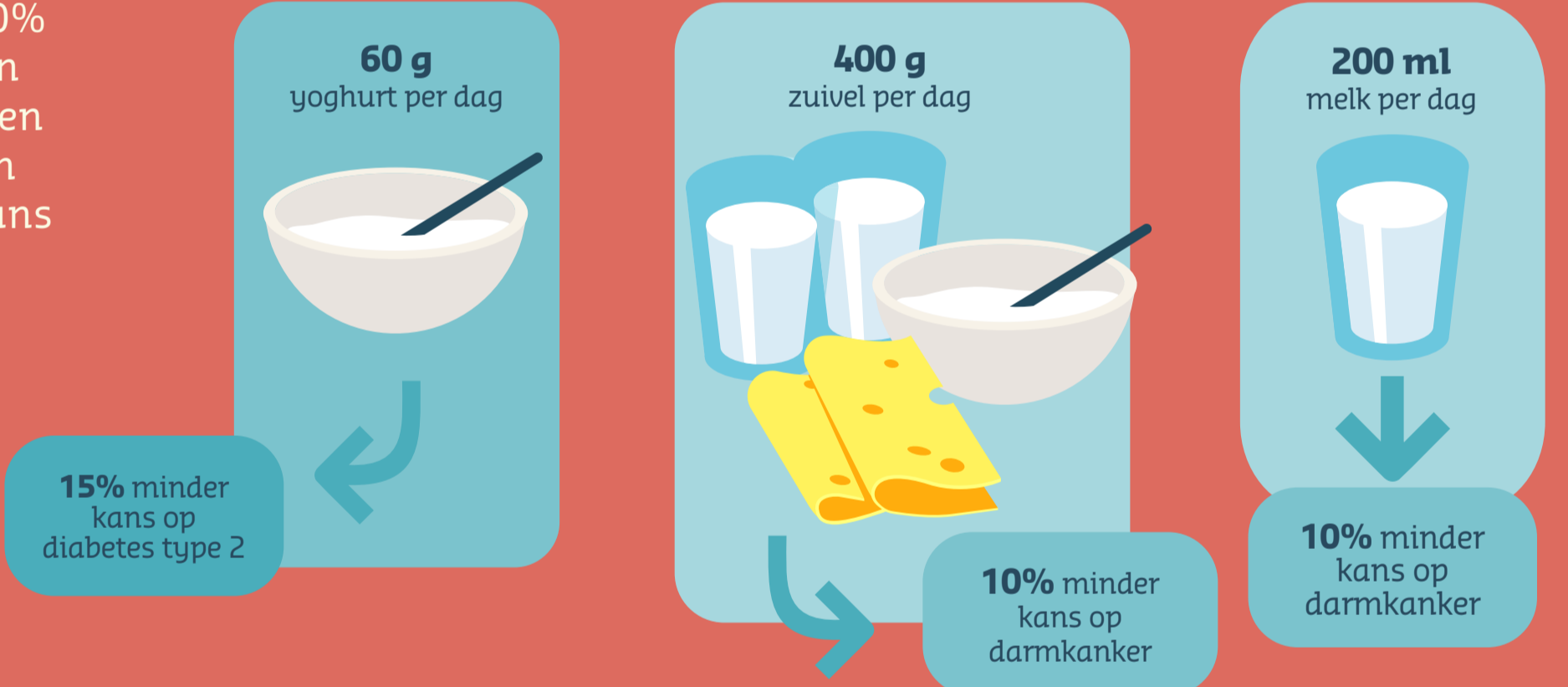
Met zuivel krijg je makkelijk en snel goede voedingsstoffen binnen. Wat deze voedingsstoffen voor je lichaam doen, weten veel mensen niet. Wel weet 38% van de Nederlanders dat vitamine B12 bijdraagt aan een normale werking van het zenuwstelsel en 35% dat calcium belangrijk is voor een normale werking van de spieren. Slechts 17% weet dat vitamine B2 helpt bij het vrijmaken van energie uit andere voedingsstoffen.

Bron: mijn.voedingscentrum.nl/nl/leemeter



Zuivel verkleint de kans op diabetes type 2 en darmkanker

Van de Nederlanders weet 70% dat melk en yoghurt bewezen goed voor je zijn. Ongeveer een op de vier (27%) weet dat een dagelijkse portie zuivel de kans op darmkanker verkleint. Iets minder mensen (24%) weten dat yoghurt de kans verkleint op diabetes type 2.



Bron: Richtlijnen Goede Voeding 2015, Gezondheidsraad

Een glas melk staat gelijk aan...

185 mg calcium. Zo zit er in één glas halfvolle melk evenveel calcium als in 559 g broccoli of 219 g spinazie.



Bron: Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO), RIVM

Lactosevrije melkdrank

In Nederland heeft ongeveer 5% van de volwassenen lactose-intolerantie; een overgevoeligheid voor lactose in melk. Voor hen is lactosevrije melkdrank een goede vervanging. Van de Nederlanders denkt 53% dat lactosevrije melkdrank geen zuivel is. Dat klopt niet. Lactosevrije melkdrank is gemaakt van melk en bevat vrijwel dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen.

Voedingsstoffen per glas

Een glas melk bevat van nature veel voedingsstoffen. Je kan een glas melk daarom niet één op één vervangen door een glas soja- of haverdrank. Ook sojadrink verrijkt met calcium en vitamine B12 biedt niet dezelfde gezondheidsvoordelen als een glas melk.

per portie van 150 ml	Eiwit (g)	Calcium (mg)	Vitamine B12 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Fosfor (mg)	Zink (mg)	Vitamine A (µg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Selenium (µg)
Halfvolle melk	5,1	184,5	0,7	0,27	156	0,62	22,5	240	18	1,5
Sojadrink, niet verrijkt	5,1	25,5	0	0,03	66	0,53	0	225	27	1,5
Sojadrink, verrijkt*	4,5	165	0,5	0,41	118,5	0,33	0	240	21	0
Haverdrank, niet verrijkt	0,5	4,5	0	0,02	18	0,06	0	45	4,5	0
Haverdrank, verrijkt*	0,8	178,5	0,5	0,32	18	0,06	0	45	4,5	0

*verrijkt met calcium, vitamine B2, vitamine B12 en vitamine D

Bron: Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO), RIVM

■ voedingswaarde is vergelijkbaar met melk
■ voedingswaarde is minder dan melk

1. 'Zuivelkennis van Nederland', publieksonderzoek onder een representatieve groep van 1.511 Nederlanders (januari 2024), uitgevoerd door onderzoeksbureau Kien i.o.v. NZO