

Whitepaper

Kennis over de voedingswaarde van zuivel en de aanbevelingen

Wat weet Nederland over de voedingswaarde van zuivel?

Zuivel. Bijna iedereen eet of drinkt het (97%)¹. Omdat het lekker is én omdat het goed voor ons is. 80% van de consumenten in Nederland weet dat zuivel een belangrijk onderdeel is van gezonde voeding. Maar op de vraag waarom zuivel goed voor ons is, weet lang niet iedereen het antwoord. Dat blijkt uit onderzoek onder een representatieve groep van ruim 1500 Nederlanders.



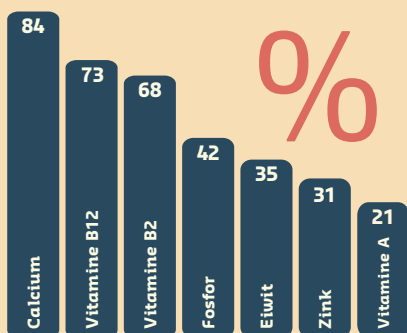
Zuivel is een vast onderdeel van gezonde voeding, waarbij ook voldoende groenten en fruit en een gezonde leefstijl horen. De Gezondheidsraad adviseert om elke dag 2 à 3 porties melk of yoghurt en 2 plakken kaas te nemen. De aanbevelingen voor gezonde voeding verschillen naar leeftijd en geslacht. Voor mannen en vrouwen van 19 tot 50 jaar is de zuivelaanbeveling volgens de Schijf van Vijf: 300 ml halfvolle of magere melk, 150 ml halfvolle of magere yoghurt en 2 plakken 30+ kaas.

Wat weet Nederland over... de voedingsstoffen in zuivel¹

- Dat zuivel goed is voor botten en spieren is bij bijna iedereen bekend.
- Het niet eten van zuivel kan leiden tot een tekort aan calcium; dit weet 69% van de Nederlanders.
- 18% weet dat er zonder zuivel een tekort kan ontstaan aan vitamine B12, 13% weet dat er een tekort kan ontstaan aan vitamine B2.
- Niet iedereen weet even goed wat voedingsstoffen doen voor ons lichaam. Zo weet:
 - 38% dat vitamine B12 bijdraagt aan een normale werking van het zenuwstelsel
 - 34% dat calcium bijdraagt aan een goede werking van de spieren.

Zuivel: leverancier van mineralen en vitaminen

Waarom is zuivel goed voor ons? Dat ligt onder andere aan het totaalpakket aan macronutriënten, vitaminen en mineralen. De aanbevolen hoeveelheid zuivel levert maar liefst 84,1% van de benodigde calcium, 72,6% van de benodigde vitamine B12 en 67,7% van de benodigde vitamine B2 bij vrouwen van 19 en 50 jaar die eten volgens de Schijf van Vijf (zie figuur 2).



Toelichting

Het percentage eiwitten, mineralen en vitaminen dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zuivel bijdraagt, verschilt per leeftijdsgroep en geslacht. De cijfers in figuur 2 zijn berekend voor vrouwen van 19 tot 50 jaar en gebaseerd op het gemiddelde van vijf referentievoedingen van het Voedingscentrum die voldoen aan de Schijf van Vijf. Vrouwen die eten volgens de Schijf van Vijf krijgen dus bijna 85% van de benodigde calcium binnen via de zuivelaanbeveling.

Figuur 2. Bijdrage van de zuivelaanbeveling aan de inname van voedingsstoffen bij vrouwen van 19 tot 50 jaar. Bron: Richtlijnen Schijf van Vijf

¹ Publieksonderzoek naar zuivelkennis onder een representatieve groep van 1.511 Nederlanders, uitgevoerd door Kien onderzoek in opdracht van NZO.

Whitepaper Zuivelkennis en aanbevelingen

Macronutriënten

Melk en melkproducten bevatten eiwit, vet en koolhydraten. Koolhydraten en vetten geven energie, terwijl de aminozuren in eiwit bijdragen aan de instandhouding van sterke botten en allerlei andere processen in het lichaam. Verder helpt het verzadigende gevoel dat eiwitten geven om op gewicht te blijven en zijn ze belangrijk voor het spierweefsel.

Vitamines

In zuivel zitten van nature verschillende vitamines, waaronder riboflavine (vitamine B2) en vitamine B12. Vitamine B2 speelt een rol bij de activiteit van bepaalde enzymen die betrokken zijn bij het energiemetabolisme van het lichaam. Vitamine B12 draagt bij aan de vorming van de rode bloedcellen die zuurstof in ons lichaam vervoeren. Ook heeft het een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 zit alléén in dierlijke producten. Naast vitamine B2 en B12 bevat sommige zuivel, zoals kaas, ook vitamine A. Vitamine A helpt bij een gezonde huid, is goed voor het gezichtsvermogen en voor het behoud van een goed ijzergehalte in het bloed.

Mineralen

Het bekendste mineraal in zuivel is ongetwijfeld calcium. Maar in zuivel zitten meer mineralen. Fosfor, kalium, magnesium en zink bijvoorbeeld. Elk van de mineralen heeft in ons lichaam een belangrijke rol.

- **Calcium:** calcium is van belang voor de opbouw van sterke botten van kinderen en goed voor het behoud van sterke botten en een sterk gebit. Calcium draagt ook bij aan een normale prikkeloverdracht in de zenuwen, is belangrijk voor een normale spierwerking en ondersteunt de bloedstolling.
- **Fosfor:** samen met calcium speelt fosfor een rol bij de botaanmaak en bij de opbouw van sterke tanden. Ook ondersteunt fosfor bij de energiestofwisseling in het lichaam.
- **Kalium:** kalium is een mineraal dat betrokken is bij het behoud van een goede bloeddruk. Daarnaast draagt kalium bij aan de prikkeloverdracht tussen zenuwcellen en speelt het een rol bij het behoud van sterke spieren.
- **Magnesium:** magnesium draagt bij aan de instandhouding van botten. Ook speelt het een rol bij een normale spierwerking en de prikkeloverdracht tussen zenuwcellen.
- **Zink:** dit spoorelement is onderdeel van een groot aantal enzymen in het lichaam. Zink draagt bij aan een normale eiwitsynthese, ondersteunt de afweer van het lichaam en helpt het immuunsysteem.



Zuivel verkleint de kans op darmkanker en diabetes type 2

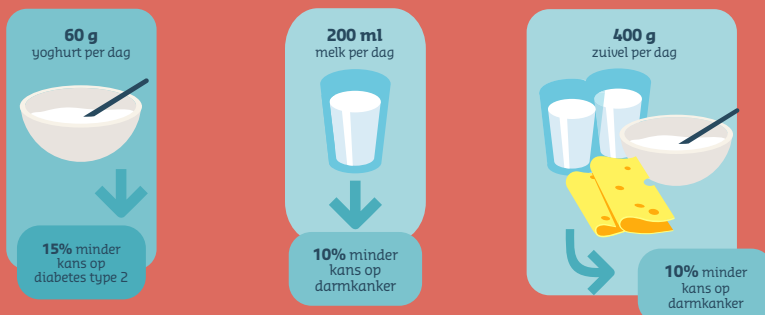
Zuivel kan bijdragen aan het verkleinen van het risico op verschillende welvaartsziekten, zoals diabetes type 2 en darmkanker. Dat heeft de Gezondheidsraad vastgesteld in de Richtlijnen Goede Voeding 2015. Veel Nederlanders weten niet dat zuivelconsumptie samenhangt met een kleinere kans op deze welvaartsziekten.

Wat weet Nederland over...

De positieve impact van zuivel op welvaartsziekten¹

- 70% weet dat het bewezen is dat melk en yoghurt goed voor zijn voor het lichaam. 60-plussers zijn hiervan het beste op de hoogte (75%).
- Dat zuivel bij kan dragen aan het verkleinen van de kans op darmkanker en diabetes type 2 is slechts bij een kwart bekend. Mannen en mensen jonger dan 30 jaar zijn hier het meeste van op de hoogte.
- 27% van de respondenten geeft aan te weten dat zuivelconsumptie de kans op darmkanker verkleint.
- 24% geeft aan te weten dat een dagelijkse portie yoghurt de kans op diabetes type 2 verkleint.

Zuivel verkleint de kans op diabetes type 2 en darmkanker



Bron: Richtlijnen Goede Voeding 2015, Gezondheidsraad

In de Richtlijnen Goede Voeding 2015 staat dat het eten van 400 gram zuivel per dag samenhangt met een ongeveer 15% lager risico op darmkanker. Een groot glas melk (200 gram) per dag hangt samen met een 10% lager risico op darmkanker. Met het eten van yoghurt kun je daarnaast de kans op diabetes type 2 verkleinen. Het eten van meer dan 60 gram yoghurt per dag hangt samen met een ongeveer 15% lager risico op diabetes type 2 ten opzichte van minder dan 10 gram per dag.

Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid zuivel

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zuivel voor mannen en vrouwen tussen de 19 en 50 jaar is 300 tot 450 gram melk en melkproducten en 40 gram kaas. In Nederland komen we gemiddeld niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid zuivel. Uit de Voedselconsumptiepeiling van het RIVM blijkt dat we in Nederland gemiddeld 329 gram zuivel consumeren. Dit is inclusief zuivelproducten die niet in de Schijf van Vijf staan, zoals ijs, vla en pudding en exclusief plantaardige dranken.

Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid zuivel in de Richtlijnen Schijf van Vijf:

Leeftijd	Melk of melkproducten (g)	Kaas (g)
1-3 jaar meisje/jongen	300	-
4-8 jaar meisje/jongen	300	20
9-13 jaar meisje/jongen	450	20
14-18 jaar meisje	450	40
14-18 jaar jongen	600	40
19-50 jaar vrouw/man	375	40
19-50 jaar zwangere vrouw	375	40
19-50 jaar borstvoeding	375	40
51-69 jaar vrouw	525	40
51-69 jaar man	450	40
70 en > jaar vrouw/man	600	40

Bron: Richtlijnen Schijf van Vijf

Wat weet Nederland over...

Een gezond voedingspatroon (voor kinderen)¹

- 81% vindt het belangrijk dat hun kind zuivel eet en drinkt.
- 85% van de Nederlanders met thuiswonende kinderen zegt te weten dat zuivel goed is voor de ontwikkeling en groei van hun kind.
- 80% weet dat zuivel een belangrijk onderdeel is van een gezond voedingspatroon.
- 89% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder geven aan er goed op te letten dat ze de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen. Onder vrouwen is dit aantal met 93% nog hoger, onder jongeren tot dertig is dit aantal met 86% lager.

Zuivel is niet zomaar één op één te vervangen

Zuivel bevat veel nuttige voedingsstoffen die we nodig hebben om gezond te blijven. Denk aan eiwit, calcium, vitamine B2 en B12. Voor veel Nederlanders is het eten of drinken van melk, yoghurt of kaas een makkelijke manier om deze voedingsstoffen binnen te krijgen.

Er zijn plantaardige producten waaruit we die belangrijke voedingsstoffen ook kunnen halen. Groene bladgroente, zoals spinazie, boerenkool en Chinese kool zijn ook bronnen van calcium. Ze leveren gemiddeld echter minder calcium per portie dan een portie zuivel. Eiwitten zitten ook in volkorengranen, bonen, noten en bijvoorbeeld tofu. Omdat dierlijke producten hoogwaardige eiwitten bevatten, zijn melkeiwitten hoogwaardiger dan plantaardige eiwitten. De meeste plantaardige dranken, zoals sojadrink, amandeldrank, rijstdrank, haverdrank, bevatten minder voedingsstoffen dan melk. De enige plantaardige drank in de Schijf van Vijf is sojadrink verrijkt met calcium en vitamine B12. Voor sojadrink en andere plantaardige dranken is niet bewezen dat ze de gunstige gezondheidseffecten van zuivel hebben, zoals het lagere risico op diabetes type 2 en darmkanker.

In de tabel hieronder is te zien hoe verschillende plantaardige dranken scoren op voedingsstoffen ten opzichte van halfvolle melk. Geen enkele plantaardige drank bevat dezelfde voedingsstoffen als melk. Wie geen zuivelproducten kan of wil nemen, kan volgens het Voedingencentrum melk vervangen door sojadrink, mits deze verrijkt is met voldoende calcium en vitamine B12.

Hoeveelheid voedingsstoffen per glas (150 ml):

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 vergelijkbaar met melk
■ voedingswaarde minder dan melk

Wat weet Nederland over...

De voedingswaarde van plantaardige dranken¹

- 14% weet dat de enige plantaardige drank in de Schijf van Vijf sojadrink verrijkt met calcium en vitamine B12 is.
- 37% van de Nederlanders weet niet of er veel verschil in voedingswaarde is tussen de verschillende plantaardige dranken (zoals soja-, haver-, kokos- en amandeldrank).
- 15% van de ouders geeft hun kinderen liever plantaardige dranken dan zuivel.
Waarom is in het onderzoek niet uitgevraagd.
- 42% weet niet dat zuivel meer bewezen voordelen heeft voor de gezondheid dan plantaardige dranken; 20% (één op de vijf) geeft ten onrechte aan dat dit niet zo is.

Conclusie

Zuivel biedt een bijzonder pakket aan macronutriënten, vitaminen en mineralen die goed zijn voor het lichaam. Onder andere voor botten, spieren en een goede werking van het zenuwstelsel. De consumptie van zuivel en/of yoghurt kan ook het risico op diabetes type 2 en darmkanker verkleinen. De Gezondheidsraad adviseert om elke dag 2 à 3 porties zuivel te nemen. Daarom staan halfvolle en magere melk en yoghurt en 20+ en 30+ kaas in de Schijf van Vijf. De aanbevelingen voor zuivel gelden voor zuivelproducten zonder toegevoegd suiker. In Nederland komen we gemiddeld niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden zuivel.



Deze whitepaper is gebaseerd op 'Zuivelkennis van Nederland', publieksonderzoek onder een representatieve groep van 1.511 Nederlanders (januari 2024), uitgevoerd door onderzoeksbureau Kien in opdracht van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO).

Meer informatie?
Kijk op www.zuivelengezondheid.nl