

# Aanbevelingen zuivel

Oktober 2015

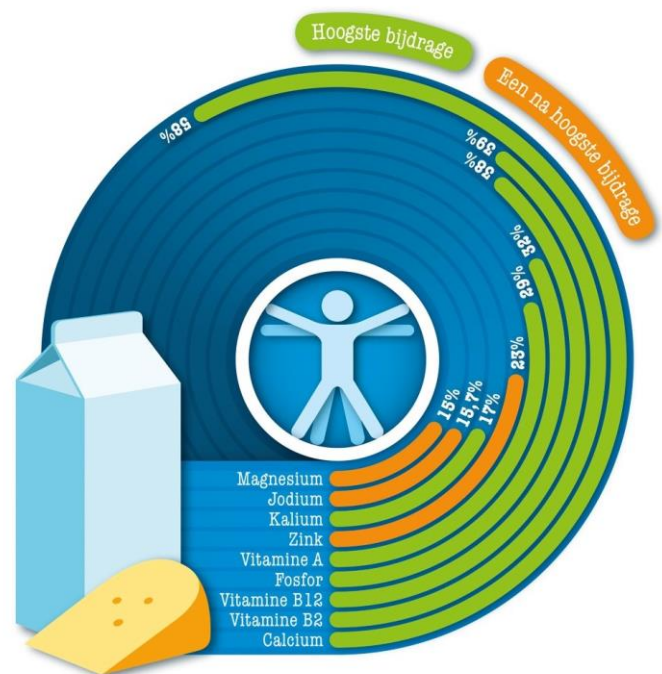
Melk en zuivelproducten behoren tot de basisvoedingsmiddelen. Dankzij de hoge 'nutriëntdichtheid' leveren melk en melkproducten veel belangrijke voedingsstoffen en relatief weinig energie. Melk, yoghurt en kaas staan daarom in de Schijf van Vijf. Het Voedingencentrum adviseert 2 à 3 glazen melk en melkproducten per dag. In Nederland wordt de aanbevolen hoeveelheid melk door geen van de leeftijdsgroepen gehaald.

## Belangrijke bron van vitamines en mineralen

Melk en zuivelproducten 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.<sup>1</sup> Maar liefst 58% van de inname van calcium in onze voeding komt van melk en zuivelproducten.<sup>1</sup> Van zink, jodium en magnesium zijn melk en zuivelproducten de op één na belangrijkste bron (figuur 1).<sup>1</sup> Al deze vitamines en mineralen zijn belangrijk voor de gezondheid.<sup>2</sup> Ze spelen bijvoorbeeld een rol bij de botgezondheid, het zenuwstelsel, het gebit en de spieren.

## Aanbevolen hoeveelheden zuivel

Melk en kaas zijn een toegankelijk en betaalbaar onderdeel van een gezonde voeding, waarmee op een lekkere en gemakkelijk manier kan worden voorzien in belangrijke voedingsstoffen. Het Voedingencentrum adviseert jong en oud om dagelijks melk en zuivelproducten te consumeren. De aanbevolen hoeveelheid verschilt per leeftijdsgroep (zie kader). Aan volwassenen worden 2 à 3 glazen (450 ml) en anderhalve plak kaas per dag geadviseerd. De aanbevolen hoeveelheid melkproducten is hoger voor tieners en 50-plussers vanwege hun hogere behoefte aan calcium.<sup>3</sup>



Figuur 1. Bijdrage zuivel aan totale inname voedingsstoffen, bron: VoedselConsumptiePeiling 2007-2010

## Aanbevelingen wereldwijd

Niet alleen in Nederland, maar wereldwijd is zuivel opgenomen in de aanbevelingen voor een gezonde voeding. De aanbevolen hoeveelheden variëren per land en per leeftijdsgroep, maar zijn volgens de FAO gemiddeld zo'n 500 ml zuivel per dag.<sup>4</sup> De Nederlandse aanbeveling van 450 ml melkproducten en 30 gram kaas per dag voor volwassenen ligt dus vlakbij dit gemiddelde.

### Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden melk(producten) en kaas in Nederland<sup>4</sup>:

Leeftijd	melk(producten)*	kaas*
1-3 jaar	300 ml	10 g
4-8 jaar	400 ml	10 g
9-13 jaar	600 ml	20 g
14-18 jaar	600 ml	20 g
19-50 jaar	450 ml	30 g
51-70 jaar (mannen)	500 ml	30 g
51-70 jaar (vrouwen)	550 ml	30 g
70-plus	650 ml	20 g

\* 200 ml = 1 glas; 20 g = 1 plak kaas

# Aanbevelingen zuivel

Oktober 2015

## Aanbevelingen melk niet gehaald

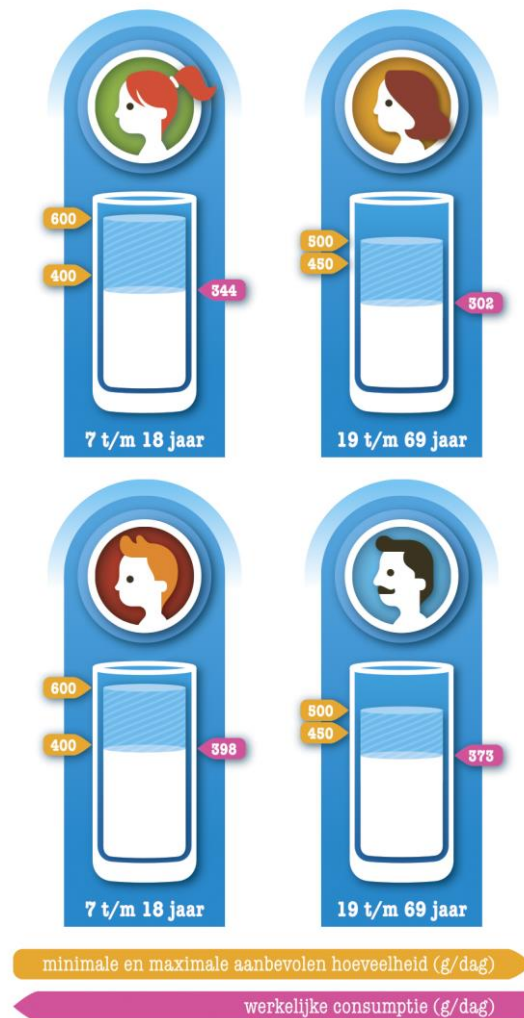
Nederland wordt vaak gezien als een zuivelland, waar veel melk wordt gedronken. Toch krijgen alle leeftijdsgroepen vanaf 7 jaar gemiddeld genomen minder melkproducten binnen dan wordt aanbevolen. Dit blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010.<sup>1</sup> De consumptie van volwassenen ligt 150-200 ml onder de aanbeveling. Bij tieners en 50-plussers is de consumptie van melk en melkproducten zelfs 200-300 ml minder dan de aanbeveling. Zo krijgen tienermeisjes tussen 14 en 18 jaar minder dan de helft van de aanbevolen 600 ml melkproducten per dag binnen. De consumptie van kaas ligt voor de meeste bevolkingsgroepen vanaf 7 jaar wel rond de aanbevolen hoeveelheid.<sup>1</sup>

## Wat is vol, halfvol en mager?

Volle melk bevat 3 à 4% vet, halfvolle melk 1,5 à 1,8% en magere melk bevat minder dan 0,5% vet. Deze vetgehalten van melk zijn wettelijk vastgelegd in het Warenwetbesluit Zuivel.<sup>5</sup> Voor de vitamines en mineralen maakt het vetgehalte niet uit: volle, halfvolle en magere melk leveren vrijwel dezelfde hoeveelheden. Het Voedingscentrum geeft de voorkeur aan magere melkproducten zonder toegevoegde suikers, omdat hierin het minste verzadigd vet en calorieën zitten.<sup>1</sup> Als middenweg worden halfvolle melkproducten geadviseerd.

## Literatuur

1. Van Rossum C.T.M. et al (2011) Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010: Diet of children and adults aged 7 to 69 years. RIVM Rapport 350050006
2. 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
3. Voedingscentrum 2011, Richtlijnen Voedselkeuze
4. FAO 2013. Milk and dairy products in human nutrition
5. Warenwetbesluit Zuivel 1994, geldend op 6-7-2015



Figuur 2. Consumptie melk en melkproducten in Nederland, bron: VoedselConsumptiePeiling 2007-2010