

# Aanbevelingen zuivel voor gezonde voeding



**Z**uivel 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. Helaas worden de door het Voedingscentrum aanbevolen hoeveelheden voor zuivel door de meeste leeftijdsgroepen gemiddeld niet gehaald.

## Richtlijnen goede voeding

'Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.' Dat is één van de adviezen uit de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad. Volgens de Gezondheidsraad gaat de consumptie van 400 gram zuivel per dag gepaard met een 15% lager risico op darmkanker vergeleken met een lagere consumptie. Ook specifiek voor melk zijn gunstige effecten gevonden. Het drinken van 200 ml melk per dag gaat gepaard met 10% minder kans op darmkanker. Specifiek voor yoghurt zijn gunstige effecten gevonden ter preventie van diabetes. Wie meer dan 60 gram yoghurt per dag consumeert, heeft 15% minder kans op diabetes type 2 dan wie minder dan 10 gram yoghurt per dag consumeert.<sup>1</sup>

## Aanbevelingen wereldwijd

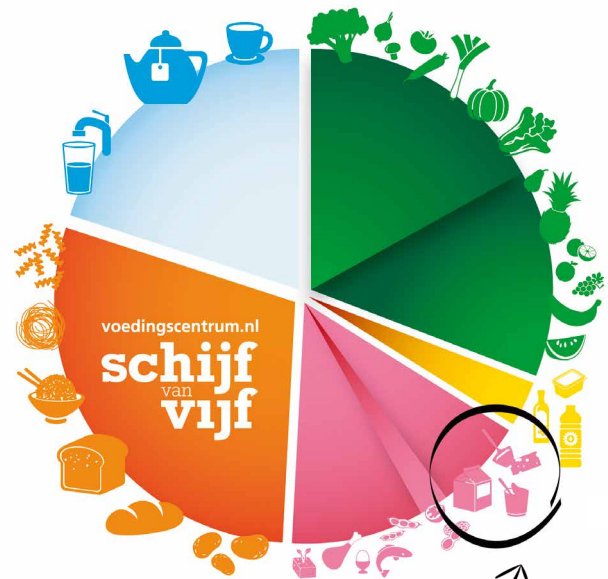
Zuivel is wereldwijd opgenomen in de aanbevelingen voor gezonde voeding. De aanbevolen hoeveelheden variëren per land en per leeftijdsgroep. Volgens de FAO ligt het gemiddelde wereldwijd rond 500 ml zuivel per dag.<sup>2</sup> Dit ligt vlakbij de Nederlandse aanbeveling van 300-450 ml melkproducten en 40 gram kaas per dag voor volwassenen.

### Zuivel in de Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf vormen melk, yoghurt en kaas een aparte groep in het vak met eiwitrijke producten.<sup>3</sup> De aanbevolen hoeveelheid van het Voedingscentrum voor deze producten verschilt per leeftijdsgroep. Aan volwassenen worden 2 à 3 porties melk en melkproducten (300-450 ml) en 2 plakken kaas (40 g) per dag geadviseerd. Aan tieners en 50-plussers worden 3 à 4 porties (450-600 ml) melk en melkproducten geadviseerd en 2 plakken kaas (vanaf 14 jaar). De aanbeveling is voor deze groepen hoger vanwege hun hogere behoefte aan calcium.

### Aanbevelingen zuivel niet gehaald

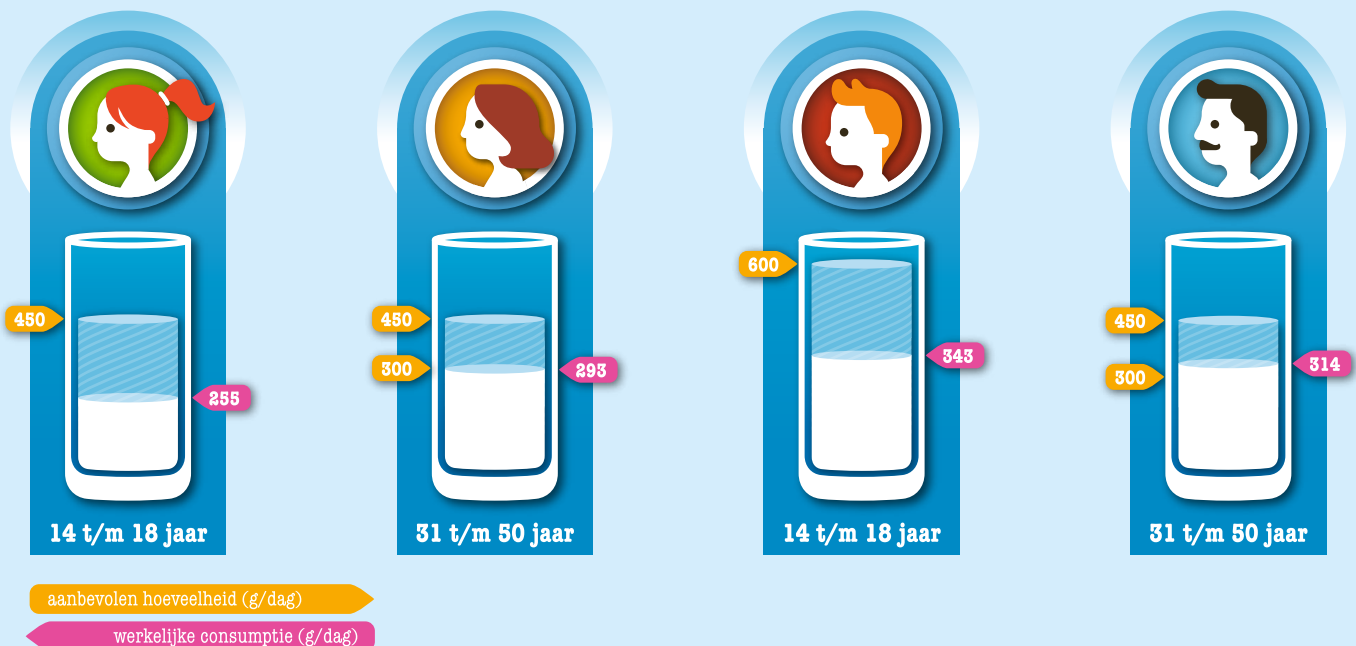
Nederland wordt vaak gezien als een zuivelland, waar veel melk wordt gedronken en kaas wordt gegeten. Toch krijgen bijna alle leeftijdsgroepen gemiddeld genomen minder melkproducten en/of kaas binnen dan wordt aanbevolen door het Voedingscentrum. Alleen kleine kinderen tussen 1 en 3 jaar en mannen tussen 31 en 50 jaar halen gemiddeld de zuivelaanbevelingen. Dit blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling 2012-2016.<sup>4</sup> Vooral tieners en 50-plussers krijgen minder melkproducten binnen dan wordt aanbevolen. Daarnaast halen veel meisjes en vrouwen de aanbeveling voor kaas niet.



Zuivel in de nieuwe Schijf van Vijf met melk, kaas en yoghurt.

### 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.<sup>4</sup> 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.<sup>4</sup> Zo is 26% van de jodiuminname van Nederlanders afkomstig van melk en melkproducten. Al deze vitamines en mineralen zijn belangrijk voor de gezondheid.<sup>5</sup> 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 echter geen voorkeur uit voor magere en halfvolle zuivel omdat daarvoor geen wetenschappelijke onderbouwing is.<sup>1</sup>

Het Voedingscentrum spreekt de voorkeur uit voor halfvolle en magere zuivelproducten 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.

## **ZUIVELCONSUMPTIE IN NEDERLAND**

- Nederlanders krijgen gemiddeld 352 gram zuivelproducten per dag binnen.<sup>4</sup>
- 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%).

### **Literatuur**

1. Gezondheidsraad 2015, Richtlijnen goede voeding
2. FAO 2013. Milk and dairy products in human nutrition
3. Voedingscentrum 2016, Schijf van Vijf
4. RIVM, Voedselconsumptiepeiling 2012-2016, [wateetnederland.nl](http://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