

Les végétariens doivent manger une portion supplémentaire de produits laitiers selon des recommandations nutritionnelles danoises

- Santé

27.11.2024

Le rôle important que jouent les produits laitiers dans une alimentation saine et durable est confirmé depuis longtemps. La CBL a récemment examiné les nouvelles recommandations nutritionnelles de différents pays européens. Que constate-t-on ? Les personnes qui ne consomment pas de viande ont tout intérêt à augmenter leur consommation de produits laitiers. Un pot de yaourt supplémentaire, un verre de lait ou une tranche de fromage peuvent considérablement contribuer à leur santé.

Recommandations pour les végétariens

Les végétariens, qui ne consomment donc ni viande ni poisson, courent un risque de carences nutritionnelles variées. Au Danemark, des recommandations nutritionnelles spécifiques ont été établies pour ceux qui adoptent un régime végétarien. Il est conseillé de consommer quotidiennement davantage de légumineuses, d'œufs, de graines et de produits laitiers afin de répondre aux besoins en nutriments. Pour les adultes, cela correspond à une consommation de 400 ml de produits laitiers par jour pour les végétariens, contre une recommandation quotidienne moyenne de 250 à 350 ml de produits laitiers et 20 g de fromage.

Pour ceux qui suivent un régime végétarien – c'est-à-dire sans aucun produit d'origine animale – ou un régime végétarien avec seulement une petite quantité d'œufs et de produits laitiers, une alimentation normale ne suffit souvent pas. Dans ces cas-là, la consommation de compléments alimentaires est recommandée pour couvrir les besoins nutritionnels.

Davantage de durabilité dans les nouvelles recommandations nutritionnelles européennes

Divers pays européens ont récemment publié leurs nouvelles recommandations nutritionnelles. Ces directives visent à aider la population à manger sainement. De plus en plus, ces recommandations intègrent des aspects de durabilité, à côté des aspects santé. Un régime alimentaire est qualifié de durable lorsqu'il a un faible impact environnemental tout en fournissant suffisamment de nutriments pour répondre aux besoins nutritionnels. De manière générale, il est conseillé de consommer davantage d'aliments d'origine végétale et de réduire les aliments d'origine animale.

Cependant, éliminer complètement les produits d'origine animale entraîne un risque accru de carences nutritionnelles. Un équilibre doit donc être trouvé entre les produits d'origine animale et végétale. Dans ce contexte, les produits laitiers demeurent un élément clé. Pour ceux qui souhaitent réduire leur consommation de produits animaux, les produits laitiers sont un complément précieux pour éviter d'éventuelles carences.

Les produits laitiers continuent à jouer un rôle important

Les produits laitiers jouent toujours un rôle important dans les recommandations nutritionnelles des différents pays, car ils fournissent certaines vitamines et d'autres nutriments qui ne peuvent pas être obtenus dans les mêmes proportions à partir d'aliments végétaux.

C'est ainsi que les recommandations allemandes soulignent que :

"Le lait et les produits laitiers contiennent des protéines bien assimilables, essentielles pour la construction et le maintien des muscles. Ils apportent également, entre autres, du calcium pour la santé des os, ainsi que des vitamines B2, B12 et de l'iode."

Outre la présence de différents nutriments, les produits laitiers présentent également des effets bénéfiques sur la santé. Les nouvelles recommandations nutritionnelles norvégiennes de 2023, qui servent de base aux directives

alimentaires dans les pays nordiques, décrivent divers effets positifs scientifiquement étayés sur la santé liés à la consommation de produits laitiers. Ainsi, les produits laitiers maigres, en particulier, seraient associés à un risque réduit de maladies cardiovasculaires, de cancer colorectal, de mortalité générale, de diabète de type 2 et d'obésité.



MauraGeypens
Advisor Food Safety & Health and Nutrition
maura.geypens@bcz-cbl.be
[+32 485 76 11 31](tel:+32485761131)