

# Zuivel past in een gezonde en duurzame voeding

- Duurzaamheid
- Gezondheid

23.11.2023

*We moeten gezonder en duurzamer eten, daarover is iedereen het eens. Een concrete en praktische vertaling van dit advies vergt de nodige aandacht. Want eenzijdige interpretaties kunnen tot verwarring leiden.*

## **1. Gezonder eten**

Over voeding en gezondheid is veel geweten en al veel geschreven. In het algemeen zijn wetenschappers het eens over de basisprincipes van een gezonde voeding:

- eet meer groenten, fruit en volkoren producten;
- geef de voorkeur aan nutriëntdense voedingsmiddelen (ze bevatten veel nuttige voedingsstoffen in verhouding tot de energie (calorieën) die ze aanbrenge(n));
- beperk de inname van zout, suiker en transvetzuren.

Deze principes zijn ook meegenomen in de voedingsdriehoek. De aanbevelingen van de voedingsdriehoek zijn in 2017 ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven en gebaseerd op een uitgebreide literatuurstudie van de wetenschappelijke kennis over gezonde voeding en advies van onafhankelijke experts. De voedingsdriehoek wil elke Vlaming bewust maken en motiveren om evenwichtiger te eten. Deze richtlijnen werden in 2019 bevestigd in de Belgische 'Food Based Dietary Guidelines' van de Hoge Gezondheidsraad.

Op 1 oktober 2019 bracht de Hoge Gezondheidsraad (HGR) nieuwe voedingsaanbevelingen uit met een focus op voedingsmiddelen (food based dietary guidelines). De HGR raadt volwassenen aan om tussen 250 - 500 ml melk of melkproducten, zoals yoghurt, karnemel en kaas, per dag te gebruiken. De HGR stelt dat melk en melkproducten kunnen bijdragen tot een volwaardige voeding die de gezondheid bevordert.

De nieuwe voedingsaanbevelingen van de HGR liggen in lijn met de adviezen van de voedingsdriehoek.

### **De gemiddelde Belg eet nog te weinig gezond**

De meerderheid van de Belgen eet te veel vet en suiker en krijgt te weinig vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6, vitamine C, foliumzuur, calcium en vezels binnen. Vrouwen, kinderen en adolescenten hebben ook meer risico om te weinig ijzer in te nemen. Dat is meestal het gevolg van verkeerde keuzes: te veel energierijke en te weinig nutriëntrijke voedingsmiddelen. Zij moeten vooral worden aangemoedigd om meer nutriëntrijke basisvoedingsmiddelen op het menu te zetten zoals volkoren graanproducten, fruit, groenten, peulvruchten, noten en zaden, melk en melkproducten en vis. Anderzijds moeten ze extra's zoals zoetigheden en snacks beperken. Deze extra's waren volgens de laatste voedselconsumptiepeiling goed voor ruim 650 kcal of ongeveer een derde van de gemiddelde energie-inname. De nadruk moet dus liggen op het herstel van de balans in onze huidige voeding.

### **Plantaardig + dierlijk = betere nutritionele inname**

Plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volle granen, aardappelen, peulvruchten, noten en plantaardige oliën vormen de basis van een gezonde voeding. Zij zijn een goede bron van koolhydraten gecombineerd met vezels, plantaardige eiwitten, onverzadigde vetzuren en bepaalde vitamines en mineralen, waaronder vooral vitamine C, B1 en E. Dierlijke voedingsmiddelen bevatten eveneens belangrijke voedingsstoffen. Zij kunnen het menu verder aanvullen en vervolledigen met vooral hoogwaardige eiwitten, ijzer, calcium, zink, de vitamines B2, B12 en D en de omega 3- vetzuren DHA en EPA. Een eenzijdige voedingskeuze die sterk afwijkt van de algemene voedingsaanbevelingen kan leiden tot malnutritie, wat gepaard kan gaan met voedingstekorten en/of

overgewicht en andere welvaartziektes.

### **Verskil in eiwitbronnen**

Bij een switch naar meer plantaardige eiwitbronnen moet je erop letten dat de hoeveelheid en de kwaliteit van de eiwitten op peil blijft. De kwaliteit van een voedingseiwit wordt bepaald door zijn aminozuursamenstelling en verteerbaarheid. Eiwitten van dierlijke oorsprong hebben een hoge biologische waarde. Zij bevatten alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheden en in een goede verhouding. Bovendien zijn ze goed verteerbaar. Plantaardige eiwitten, met uitzondering van soja-eiwitten, hebben een lagere biologische waarde. Zij bevatten vaak te weinig van een of meerdere essentiële aminozuren. Vegetariërs en veganisten krijgen daarom het advies om 20 tot 30% meer eiwitten in te nemen en te variëren met verschillende eiwitbronnen om zeker te zijn dat ze voldoende essentiële aminozuren binnenkrijgen. Eiwitten en essentiële aminozuren zijn belangrijke bouwstoffen die bijdragen tot de opbouw en het onderhoud van spieren en botmassa, ter preventie van aandoeningen zoals sarcopenie (leeftijdsgebonden verlies van spiermassa en spierkracht) en osteoporose.

[Lees hier meer over de rol van eiwitten bij ouderen](#)

### **De kracht van zuivel in een gezonde voeding**

Melk en melkproducten leveren een uniek pakket van verschillende nutriënten:

- rijk aan hoogwaardige eiwitten;
- bron van calcium, kalium en jodium;
- bron van vitamine B2 en B12.

#### **1. Melk en melkproducten zijn kwalitatief en voedselveilig.**

Melk van eigen bodem is onderworpen aan strikte kwaliteitsnormen en -controles van IKM (Integrale Kwaliteitszorg Melk) en het FAVV (Federaal Agentschap van de Veiligheid van de Voedselketen).

## 2. **Zuivel is veelzijdig.**

Melk past op verschillende momenten van de dag: bij het ontbijt, de lunch, als gezond tussendoortje of voor het slapen – puur of verwerkt in een bereiding. Daarbij is het aanbod aan melkproducten erg ruim: karnemelk, yoghurt, melkdesserts zoals pudding en rijstpap, plattekaas en andere kaassoorten.

## 3. **Melk en melkproducten dragen bij tot een goede gezondheid.**

De laatste decennia neemt de aandacht voor de gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en voedingspatronen toe, los van de nutritionele samenstelling. Studies tonen aan dat de consumptie van melk en melkproducten geassocieerd is met een neutraal of verlaagd risico op chronische aandoeningen zoals cardiovasculaire aandoeningen, verhoogde bloeddruk, beroerte, diabetes type 2 (vooral voor gefermenteerde melkproducten en kaas) en dikkedarmkanker. Melk en melkproducten kunnen ouderen ook helpen om hun spiermassa en -functie te behouden. De gezondheidseffecten van zuivelproducten blijken dus anders dan vaak wordt verwacht op basis van hun afzonderlijke voedingscomponenten, waaronder verzadigd vet en zout. Deze positieve gezondheidseffecten van melk en melkproducten hangen mogelijk samen met het voedselmatrixeffect: de unieke combinatie van nutriënten en andere bioactieve factoren die van nature in een specifieke structuur vervat zitten.

[Lees meer over het matrixeffect](#)



#### 4. Zuivel past in een gezonde voeding.

Melk, yoghurt en kaas behoren in de voedingsdriehoek tot de lichtgroene zone. Halfvolle melk en melkproducten zonder toegevoegde suiker en magere kaas (tot 20 g vet per 100 g kaas) krijgen de voorkeur.



## 2. Duurzamer eten

Onderzoek naar duurzame voeding is relatief nieuw en uiterst complex. Talrijke factoren spelen mee. Vandaag wordt vooral naar de broeikasgasemissie gekeken

om de milieudruk te onderzoeken. Maar ook water-, land- en energiegebruik zijn belangrijk. Verder telt ook de impact op de biodiversiteit, op de kwaliteit en op de diversiteit van onze eetcultuur.

### **Vergelijkingen op productniveau volstaan niet**

De productie van plantaardige producten stoot in het algemeen minder broeikasgassen uit dan die van dierlijke producten. Volledig plantaardig eten lijkt daarom de oplossing, maar dat is te kort door de bocht én is in het algemeen niet realistisch. De broeikasgasuitstoot per product varieert ook sterk naargelang het gekozen referentiekader: per kilogram, per kilocalorie of in functie van de nutriëntendensiteit van het product. De vergelijking op basis van de aangebrachte nutriënten verdient de voorkeur. Een duurzame voeding moet immers niet alleen voldoende voedsel en calorieën aanbrengen maar moet door zijn nutritionele samenstelling ook bijdragen tot een goede gezondheid. Dierlijke producten brengen belangrijke voedingsstoffen aan. Die moeten dan gecompenseerd worden door aanpassingen in het voedingspatroon of door de productie en consumptie van geschikte alternatieven. Met andere woorden, wat je uit je voeding schraapt, moet je op een andere manier volwaardig aanvullen of vervangen. En dat heeft ook zijn impact op het klimaat. Als je van bepaalde voedingsmiddelen veel meer moet eten (bv. noten, groenten) ter compensatie van dierlijke producten zoals een stukje kip of kaas en de productie van geschikte alternatieven ingrijpende productieprocessen vergt, dan zal dat uiteindelijk ook gepaard gaan met een grotere klimaatimpact. Daarnaast kunnen bepaalde wijzigingen in de voeding ook van invloed zijn op de andere dimensies van de FAO-definitie (bv. haalbaarheid, prijs, beschikbaarheid). Dat blijkt uit verschillende onderzoeken naar een gezonde en duurzame voeding. De totale impact van aanpassingen in de voeding moet telkens integraal worden geëvalueerd.



### **Onderzoek naar gezonde en duurzame voedingspatronen**

Het is belangrijker om de gezondheids- en duurzaamheidsimpact van de totale voeding te bekijken dan enkel te focussen op de impact van de voedingsmiddelen apart. De totale voeding en de werkelijk geconsumeerde hoeveelheid voedingsmiddelen kan op individueel niveau variëren, maar ook op regionaal of cultureel niveau. Dat moet mee in rekening worden gebracht. Er zijn dus verschillende duurzame oplossingen mogelijk voor verschillende populaties. Naast algemeen voedingsadvies kan je bijkomend tips aanreiken per productgroep, afhankelijk van productie, verwerking, transport en bewaring (bv. lokaal en seizoensgebonden, ingevoerd, lokaal geteeld in serres, lange tijd bewaard in koelcellen, voorverpakt of in bulk). Verschillende studies hebben onderzocht hoe een gezonde en duurzame voeding eruit kan zien. Een voeding dus met een zo laag mogelijke milieu-impact die aan de voedings- en gezondheidsaanbevelingen voldoet. Omdat louter theoretische denkpatronen weinig soelaas bieden als je ze niet in de praktijk kan omzetten, hebben de meeste studies ook rekening gehouden met de haalbaarheid en betaalbaarheid op lokaal niveau. Anderzijds zijn er ook enkele beperkingen aan dergelijk onderzoek. Er zijn nog maar relatief weinig duurzaamheidsgegevens (bv. LCA of Life Cycle Assessment) van voedingsmiddelen bekend en gevalideerd - voor zuivel zijn er wel al veel LCA's beschikbaar. Ook de impact op sociale en economische factoren is in veel studies nog niet opgenomen.

### **Zuivel behoudt zijn plaats in een gezonde en duurzame voeding**

Verschillende Europese onderzoeken komen tot eenzelfde conclusie: we kunnen de broeikasgasemissie van onze voeding met 25 tot 40% verlagen zonder negatieve nutritionele en financiële gevolgen en zonder al te drastische ingrepen in lokale voedingspatronen en eetculturen.

Dat betekent vooral:

- niet meer eten dan nodig;
- meer plantaardig eten (in het bijzonder meer basisvoedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volkoren granen en peulvruchten in plaats van afgeleide producten);
- wat minder vlees, zoetigheden en alcohol consumeren.

Daarbij kunnen we de actuele zuivelinname in het algemeen behouden. Zuivel schrappen en vervangen door alternatieven lijkt weinig milieuwinst op te leveren.

Dat komt vooral omdat melk en melkproducten een uniek pakket van nutritionele voordelen bieden dat je niet zo eenvoudig integraal kan compenseren. Leven op energiedense voedingsmiddelen gaat gepaard met een lagere broeikasgasemissie en is doorgaans goedkoper maar ook veel minder gezond. Een verdere verlaging van de broeikasgasemissie vereist meer drastische voedingsaanpassingen die minder aanvaardbaar en haalbaar zijn en op bevolkingsniveau tot meer voedingstekorten kunnen leiden. Melk en melkproducten hebben, in de juiste verhouding, dus zeker een plaats in een gezonde en duurzame voeding. Zij brengen van nature voedingsstoffen aan die je in hun totaliteit niet zo makkelijk uit plantaardige alternatieven kan halen.