

Vegetariërs moeten extra portie zuivel eten aldus Deense voedingsaanbevelingen

- Gezondheid

27.11.2024

Dat zuivelproducten een belangrijke plaats innemen in een gezonde en duurzame voeding, wordt al langer bevestigd. BCZ nam onlangs de nieuwe voedingsaanbevelingen van verschillende Europese landen onder de loep. Wat blijkt? Mensen die geen vlees eten doen er goed aan om hun zuivelinname te verhogen. Een extra potje yoghurt, glas melk of plakje kaas kan namelijk veel betekenen voor hun gezondheid.

Aanbevelingen voor vegetariërs

Vegetariërs, die dus geen vlees of vis te consumeren, lopen risico op verschillende nutritionele tekorten. In Denemarken werden daarom specifieke voedingsrichtlijnen opgesteld voor wie vegetarisch eet. Hierin wordt aangeraden om dagelijks meer peulvruchten, eieren, zaden en zuivelproducten te eten om te voorzien in de behoefte aan voedingsstoffen. Voor volwassenen komt dit neer op 400 ml melkproducten per dag voor vegetariërs ten opzichte van een gemiddelde dagelijkse aanbeveling van 250 – 350 ml melkproducten en 20g kaas.

Voor wie veganistisch eet, en dus helemaal geen dierlijke producten consumeert, of vegetarisch eet met slechts een kleine hoeveelheid eieren en zuivel, volstaat normale voeding vaak niet. In deze gevallen wordt aanvulling met voedingssupplementen aanbevolen om er voor te zorgen dat er wordt voldaan aan de nutritionele behoeften.

Meer duurzaamheid in nieuwe Europese voedingsaanbevelingen

Verschillende Europese landen publiceerden recent hun nieuwe voedingsaanbevelingen. Deze richtlijnen helpen de bevolking om gezond te eten. Steeds vaker zien we dat naast gezondheid ook duurzaamheid in rekening wordt gebracht in deze aanbevelingen. Er wordt gesproken van een duurzaam voedingspatroon wanneer dit een lage milieu-impact heeft en tegelijkertijd ook voldoende voedingsstoffen aan brengt om te voldoen aan de nutritionele behoeften. In het algemeen wordt aangeraden om een grotere hoeveelheid plantaardige producten te eten en de hoeveelheid dierlijke producten te verminderen.

Maar door dierlijke producten volledig achterwege laten, is er een grotere risico op nutritionele tekorten. Er moet dus een evenwicht gemaakt worden tussen dierlijke en plantaardige producten. Hierin blijft zuivel een belangrijk onderdeel. Voor wie dierlijke producten wilt verminderen, biedt zuivel een waardevolle aanvulling om eventuele tekorten te voorkomen.

Zuivel blijft belangrijke rol vervullen

Zuivelproducten spelen in de aanbevelingen van de verschillende landen steeds een belangrijke rol om bepaalde vitaminen en andere voedingsstoffen te voorzien die niet in dezelfde mate uit plantaardige voeding gehaald kunnen worden.

Zo is in de Duitse aanbevelingen te lezen dat:

'Melk en zuivelproducten goed opneembare eiwitten bevatten, die essentieel zijn voor het opbouwen en behouden van spieren. Daarnaast leveren ze onder andere calcium voor de gezondheid van de botten, evenals vitamine B2, B12 en jodium.'

Naast de aanwezigheid van verschillende nutriënten is ook het gezondheidseffect van zuivel van belang. De nieuwe Noorse nutritionele aanbevelingen uit 2023, die de basis vormen voor de voedingsrichtlijnen in de Noordse landen, formuleren verschillende wetenschappelijk onderbouwde gezondheidseffecten gelinkt aan de consumptie van zuivel. Zo zouden voornamelijk magere zuivelproducten in verband worden gebracht met een lager risico op hart- en vaatziekten, colorectale kanker, algemene sterfte, diabetes type 2 en obesitas.



Maura Geypens

Advisor Food Safety & Health and Nutrition

maura.geypens@bcz-cbl.be

[+32 485 76 11 31](tel:+32485761131)