Nieuwe studies bevestigen: zuivel beschermt tegen darmkanker en overgewicht!

- Gezondheid

17.03.2025

Wat we eten en drinken heeft een grote invloed op onze gezondheid. Uit recent onderzoek in het Verenigd Koninkrijk blijkt nu dat melk en yoghurt een beschermend effect kunnen hebben tegen darmkanker. Dit komt door de aanwezigheid van calcium in zuivelproducten. Een andere studie toont ook aan dat het drinken van melk in verband wordt gebracht met een lager lichaamsgewicht, een lagere BMI en een kleinere middelomtrek. Dit geldt zowel voor magere, halfvolle én voor volle melk. Dit zijn belangrijke bevinden, aangezien overgewicht en obesitas risicofactoren zijn voor verschillende aandoeningen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers.

De zuivelmatrix: Meer dan de som van de delen

De bevinding dat calcium uit melk en yoghurt beschermt tegen darmkanker, betekent volgens de onderzoekers dan ook niet automatisch dat calciumsupplementen hetzelfde effect hebben. Dit komt doordat de samenstelling van een product als geheel vaak een ander effect heeft dan de optelsom van de afzonderlijke voedingsstoffen. Dit concept wordt de 'voedselmatrix' genoemd, en bij zuivelproducten spreken we van de 'zuivelmatrix'. Ook bij melk en gewichtsbeheersing speelt de zuivelmatrix een rol. De verzadigde vetzuren lijken misschien niet goed te zijn voor de lijn, maar door de totale structuur van zuivelproducten lijkt het dat deze vetten niet het verwachte negatieve effect hebben, in tegendeel. Onderzoeken naar de gezondheidseffecten van volledige voedingsmiddelen helpen ons om beter te begrijpen hoe voeding bijdraagt aan onze gezondheid en hoe we bewuste keuzes kunnen maken binnen een gebalanceerd eetpatroon.

Meer informatie over de studies? Ontdek het volledige onderzoek via onderstaande link.

Zuivel beschermt tegen darmkanker

Melk in verband gebracht met lager lichaamsgewicht

Daarom verdient zuivel zijn plaats in gezonde voeding

Zuivelproducten bevatten verschillende belangrijke voedingsstoffen en hebben door hun unieke structuur tal van gezondheidsvoordelen. Daarom beveelt de Hoge Gezondheidsraad dan ook aan om dagelijks 2 tot 3 zuivelproducten te consumeren. Bij het eten van minder dan 250 ml zuivelproducten per dag, moet er bijkomende aandacht zijn voor tekorten aan eiwitten, calcium, vitamine B2 en B12.
We zien ook in voedingsaanbevelingen een verschuiving van voedingsstoffen naar aanbevelingen op basis van voedingsmiddelen, waardoor de unieke voordelen van zuivel nog meer tot hun recht zullen komen.

Maura Geypens

Advisor Food Safety & Health and Nutrition
maura.geypens@bcz-cbl.be
+32 485 76 11 31