De eiwittransitie vraagt om meer dan alleen eiwitdenken

- Gezondheid

16.06.2025

De eiwittransitie vraagt om meer dan alleen eiwitdenken

Zuivel levert niet alleen hoogwaardige eiwitten, maar ook een unieke mix van nutriënten die samen gunstige effecten hebben op de gezondheid. Daardoor is het niet eenvoudig uitwisselbaar met andere voedingsbronnen. Nieuw onderzoek onderstreept het belang van de zuivelmatrix en roept op de meerwaarde van zuivel mee te nemen in aanbevelingen en voedingsbeleid zoals de eiwittransitie.

Zuivel is meer dan eiwitten

In het kader van de groeiende belangstelling voor plantaardige eiwitten moet er meer aandacht zijn voor zuivel en de zuivelmatrix. Dit stellen de onderzoekers die het concept van de eiwittransitie onder de loep namen. De eiwittransitie verwijst naar een omschakeling van dierlijke eiwitten in de voeding naar eiwitten uit planten. Door het gebruik van de term ‘eiwittransitie’ wordt voorbij gegaan aan het feit dat eiwitten niet op zichzelf kunnen worden vervangen en dat andere voedingsstoffen hierdoor worden beïnvloed. Zuivel is naast een bron van hoogkwalitatieve eiwitten ook een bron van verschillende belangrijke vitaminen en mineralen. Eiwitbronnen zijn niet eenvoudig uitwisselbaar, dit wordt geïllustreerd door de complexiteit van de voedingsmatrix. Plantaardige eiwitbronnen verschillen immers fundamenteel van dierlijke, niet alleen in aminozuursamenstelling, maar ook in opname, interactie met andere nutriënten en gezondheidseffecten op lange termijn.

We eten voedingsmiddelen en geen nutriënten

In de voorbije jaren is het denken over voeding sterk geëvolueerd. Waar vroeger de nadruk lag op individuele nutriënten, verschuift de focus nu steeds meer naar volledige voedingsmiddelen en hun complexe samenstelling. Ook de Belgische voedingsaanbevelingen maken gebruik van deze holistische benadering waarin wordt erkend dat we geen losse voedingsstoffen eten, maar complete producten waarin verschillende micro- en macronutriënten een invloed hebben op elkaar en de uiteindelijke gezondheidseffecten. Dit impliceert dat de ene voedingsbron niet gemakkelijk door een andere kan worden vervangen in de voeding zonder dat dit bredere gevolgen heeft.

Het zuivelmatrixeffect: 1+1=3

Zuivel is een goed voorbeeld van zo'n voedingsmiddel waarvan het effect méér is dan de som van de onderdelen. Uit recent onderzoek blijkt dat de zogenoemde zuivelmatrix – de unieke structuur en combinatie van nutriënten – een belangrijke invloed heeft op onder andere de opname van voedingsstoffen, botgezondheid, cardiovasculaire gezondheid en bescherming tegen darmkanker. De gezondheidseffecten van zuivel wijken daarmee af van wat op basis van de individuele voedingsstoffen verwacht zou worden en zijn ook niet te reduceren tot het effect van één enkel nutriënt.

Wat is het zuivelmatrixeffect?

Zuivel en plantaardige producten vullen elkaar aan

In een duurzaam en nutritioneel volwaardig voedingspatroon, mag het belang van zuivelproducten niet uit het oog verloren worden. Zuivel en plantaardige voedingsmiddelen vullen elkaar goed aan voor een evenwichtig voedingspatroon dat voldoet aan alle nutritionele behoeften.

Ontdek het volledige onderzoek hier:

Navigating the protein transition

Maura Geypens

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