

Aanbevolen door gezondheidsinstanties

- Gezondheid

31.08.2023

Melk en melkproducten worden wereldwijd aanbevolen door onafhankelijke gezondheidsinstanties. Ook in België behoren ze tot de officiële aanbevelingen inzake de inname van essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten en mineralen, waaronder calcium. Niettemin gebruikt de gemiddelde Belg nog te weinig melk en zuivelproducten.

De voedingsaanbevelingen voor België

Dankzij hun unieke nutritionele troeven maken melk en melkproducten reeds lange tijd deel uit van de officiële Belgische voedingsaanbevelingen. De hernieuwde aanbevelingen van de Hoge gezondheidsraad (HGR) van 22 september 2016 herbevestigen zuivel als belangrijke bron van essentiële voedingsstoffen.

De HGR onderstreept het belang van een voldoende opname van calcium. Zonder zuivel is het moeilijk om voldoende calcium uit de voeding te halen. Zo stelt de HGR dat bij een inname van 4 of meer zuivelproducten per dag geen extra calcium nodig is.

Zuivel is eveneens een goede bron van eiwitten. De HGR beveelt een inname aan van 62 g/dag voor een volwassen man en van 52 g/dag voor een volwassen vrouw. Bovendien benadrukt de HGR dat ook de kwaliteit van de eiwitten belangrijk is. Eiwitten van zuivelproducten zijn van een hoge nutritionele kwaliteit en brengen alle essentiële aminozuren aan in voldoende hoeveelheden en in een goede verhouding.

De HGR geeft geen concrete aanbevelingen voor totale suikers, maar stelt dat toegevoegde suikers maximaal 10% zouden mogen uitmaken van de totale energieopname. Melk bevat geen toegevoegde suikers. Een aantal andere zuivelproducten zijn beschikbaar in verschillende versies: natuur of met toegevoegde suikers. De Belgische zuivelindustrie heeft zich geëngageerd om het

gehalte toegevoegde suikers in haar producten te verminderen met 8 % tegen 2020.

[Lees meer over het engagement van de Belgische zuivelindustrie](#)

Ook vetten passen, in de aanbevolen hoeveelheden, in een evenwichtige voeding. De HGR beveelt aan dat een volwassen persoon maximaal 30-35% van zijn energiebehoefte uit vetten haalt, bij voorkeur uit onverzadigde vetten. De zuivelindustrie biedt een brede waaier aan melk en melkproducten aan, waaronder halfvolle en magere varianten. Zo kan de consument zijn inname van vetten afstemmen op zijn persoonlijke behoeften. Ruim drie kwart van de melk die de Belgen drinken is halfvolle of magere melk.

[Raadpleeg hier de hernieuwde voedingsaanbevelingen voor België](#)

De Belgische zuivelconsumptie blijft ondermaats

De kloof tussen de officiële aanbevelingen en de reële dagelijkse consumptie blijft echter groot. Uit de resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2014, uitgevoerd in opdracht van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV), blijkt dat slechts 2 % van de totale Belgische bevolking voldoende melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten gebruiken, met uitzondering van kaas. Ook bij kwetsbare groepen zoals kinderen, jongeren en ouderen ligt de consumptie ver onder de aanbevelingen.

Deze onderconsumptie kan nefast zijn voor de inname van calcium en andere nutriënten. Het eindrapport van de voedselconsumptiepeiling stelt dat *"een grotere consumptie van melk, yoghurt en melk- of yoghurt dranken niet alleen een positieve impact heeft op de gezondheid van onze botten, maar bij kinderen en adolescenten ook in verband wordt gebracht met minder adipositas (zwaarlijvigheid), een afname van het risico op hart- en vaatziekten en een betere cardiorespiratoire capaciteit"*. Het eindrapport geeft ook aan dat initiatieven in de scholen zouden kunnen helpen om de consumptie van melk en melkproducten door jongeren te stimuleren, een advies dat alvast door de Vlaamse regering werd ter harte genomen.