



FrieslandCampina air

Institute

for dairy nutrition and health

Zuivel en gezondheid

De rol van melk, melkproducten en kaas in een gezond voedingspatroon





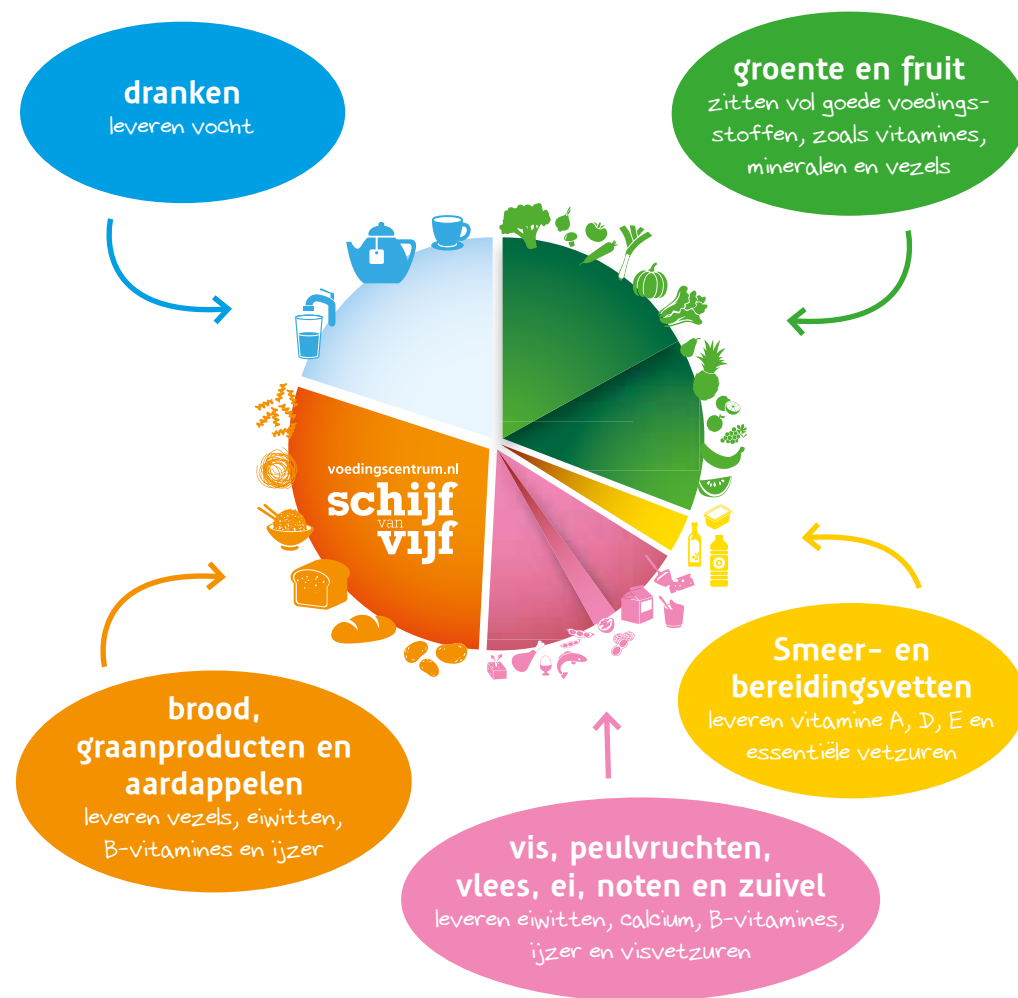
Over de brochure

Tegenwoordig zijn er dagelijks berichten in de media over voeding en gezondheid. Een deel van die berichten gaan over melk, melkproducten en kaas. Ook wel zuivel genoemd. Wat is gezond en wat niet? Eigenlijk is het heel simpel: eet gevarieerd en voldoende basisvoedingsmiddelen, zoals, groente, fruit, vis, granen, noten en zuivel. Zuivel bevat van nature veel onmisbare voedingsstoffen, is niet duur, goed beschikbaar en lekker. Met één of twee glazen melk, een schaaltje yoghurt en 1-2 porties kaas krijg je al volop voedingsstoffen binnen.

Deze brochure is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en is gebaseerd op wetenschappelijke overeenstemming en officiële voedingsrichtlijnen. Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een diëtist.

Goede voeding

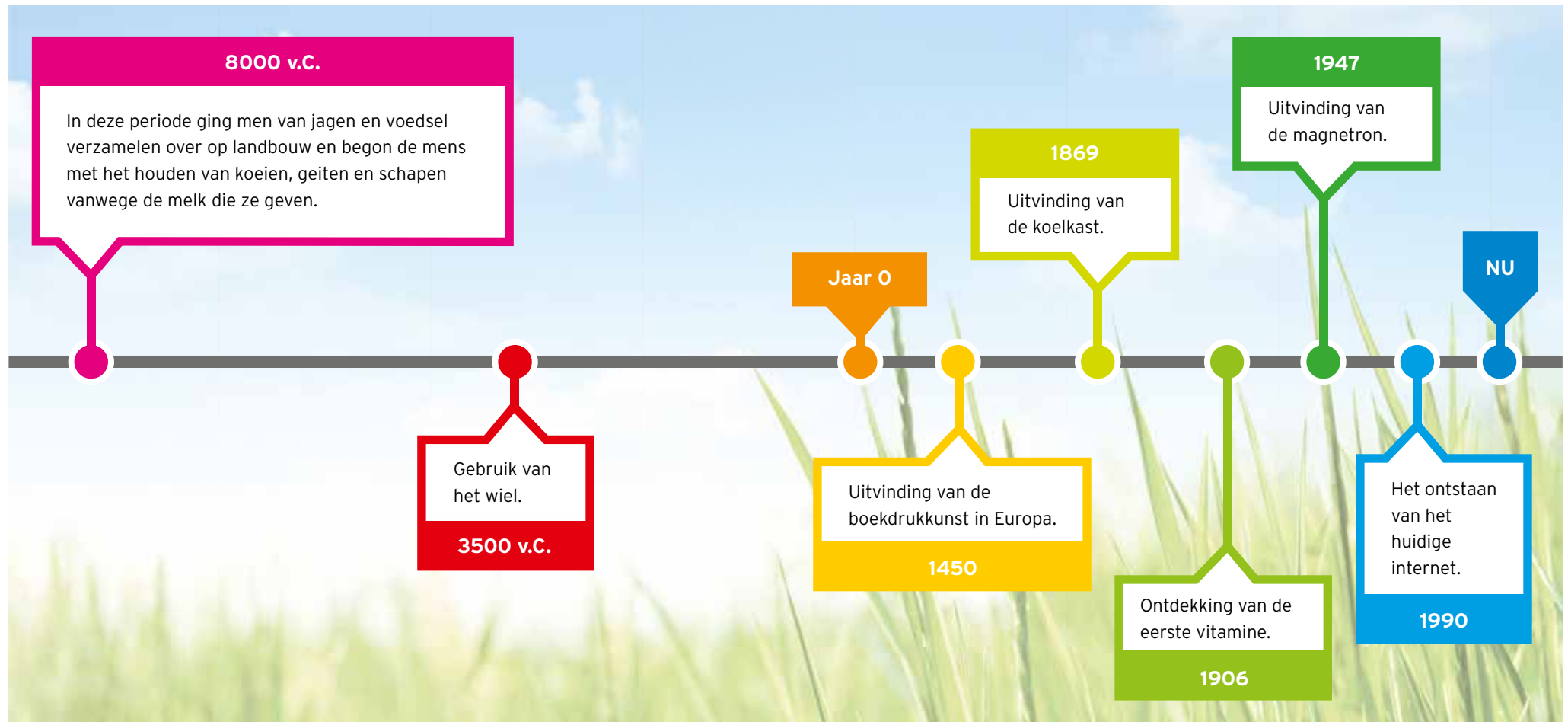
Wat is goede voeding? Door alle beschikbare informatie is het soms lastig om door de bomen het bos te zien. Wat heb je nodig, hoeveel en wanneer? De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is hiervoor een handig uitgangspunt. Kies iedere dag producten uit de vijf vakken en varieer met producten binnen de vakken. Op deze manier krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Naast een gevarieerde voeding is het natuurlijk ook belangrijk om iedere dag te bewegen.



Bron: Voedingscentrum

Voor meer informatie over gezond eten kijk op www.voedingscentrum.nl.

Historie van zuivel



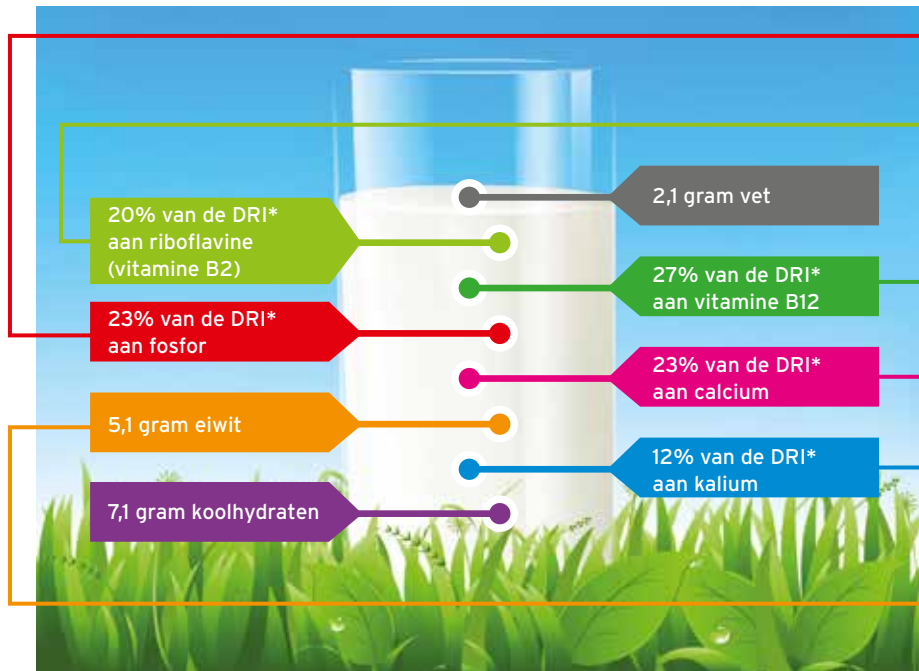
Melk, van alle tijden

Al ongeveer 8000 jaar v.C. startten boeren en veehouders met het houden van koeien. Zij ontdekten dat de koe, het voor de mens onverteerbare gras, kan omzetten in het waardevolle voedingsmiddel melk. Het was de perfecte oplossing voor mensen in gebieden waar geen ander gewas kon groeien. Daarom is melk, in veel landen, onderdeel van de aanbevelingen voor gezonde voeding.

De opkomst van de melkdrinker

Door de eeuwen heen ontdekten onze voorouders dat appels, eieren, granen en kool eetbaar, voedzaam en lekker zijn. Ook kwamen ze er achter dat melk van onder andere kamelen, paarden, geiten, schapen en koeien een waardevolle voedingsbron is voor de mens. In de eerste instantie werd melk gegeven aan kinderen, maar ook voor volwassenen bleek melk een goede bron van voedingsstoffen. Steeds meer volwassenen ontwikkelden het vermogen om melk te verteren. Dit leverde een evolutionair voordeel op: de volwassenen die door een genetische aanpassing melk kunnen verteren is door de eeuwen heen gegroeid tot ruim een derde van de wereldbevolking.

Een glas halfvolle melk (150 ml) bevat:



Bron: NEVO-online versie versie 2019/6.0. Aanbevelingen zijn gebaseerd op de EU Verordening 1169/2011 Voedselinformatie aan consumenten.

* DRI: Dagelijkse Referentie Inname. Dit is het aantal vitamines en mineralen dat je lichaam dagelijks nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

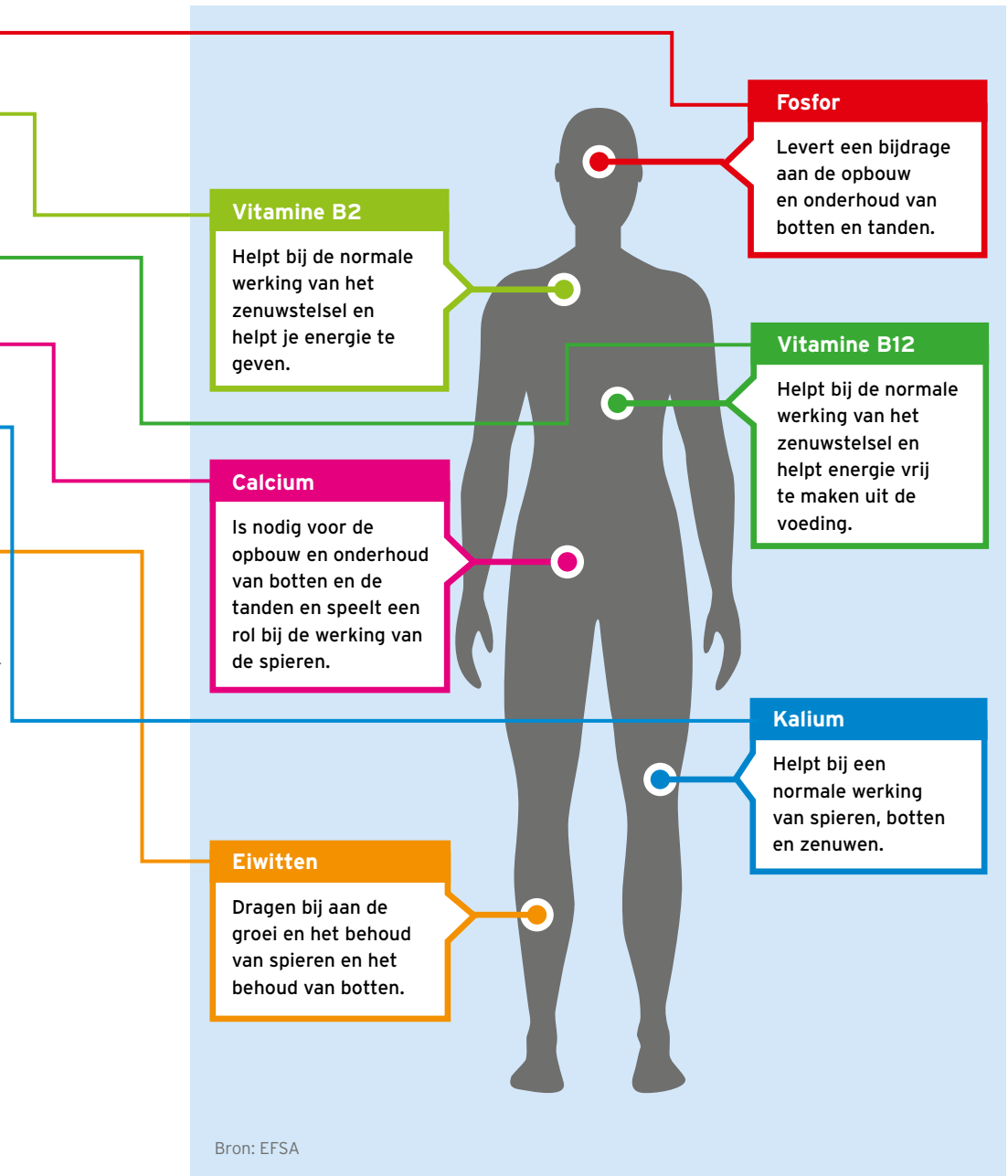


Wist je dat...
In kaas zit ook nog eens: vitamine A, vitamine K, zink en selenium.

Wist je dat...
Zowel kaas, yoghurt en kwark worden uit melk gemaakt en bevatten daarom veel van de voedingsstoffen uit melk.

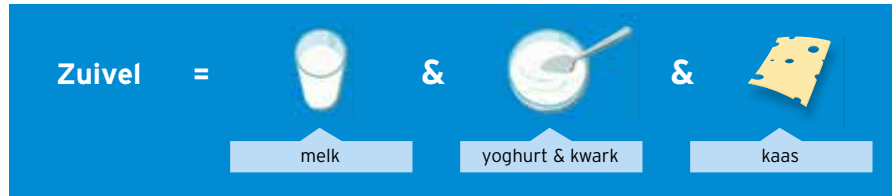


Wat doen de voedingsstoffen voor het lichaam?



Bron: EFSA

Wat wordt er bedoeld met 'zuivel'?



Aanbevelingen zuivel per leeftijdsgroep

1 - 3 jaar		+			
4 - 8 jaar		+		+	
9 - 13 jaar		+		+	
14 - 18 jaar - jongens		+		+	
14 - 18 jaar - meisjes		+		+	
19 - 50 jaar		+		+	
51 - 69 jaar - mannen		+		+	
51 - 69 jaar - vrouwen		+		+	
> 70 jaar		+		+	

= 150 ml

= 150 ml

= 20 gram

Bron: Voedingscentrum

Wist je dat...

Wetenschap laat zien dat voedingsstoffen uit melk helpen bij het in stand houden van de botten. Niet alleen het calcium, maar ook eiwit en fosfor die van nature in melk aanwezig zijn dragen daaraan bij.



Sterke botten

Hoe sterk je botten zijn wordt voor een groot deel door je genen bepaald. Je kan zelf bijdragen aan sterke botten door voldoende te bewegen en gezond en gevarieerd te eten. Voor sterke botten is o.a. calcium en vitamine D nodig. Vitamine D maakt je lichaam aan door de zon en het zit ook in vette vis. Calcium komt vooral voor in zuivelproducten. Een glas melk (150 ml) geeft je al bijna een kwart van de hoeveelheid calcium die je lichaam dagelijks nodig heeft. Naast calcium bevatten zuivelproducten ook nog andere voedingsstoffen, zoals eiwitten en fosfor die bijdragen aan gezonde botten.

Calcium

Wil je al je calcium uit andere producten dan zuivelproducten halen, dan kan dat nog best lastig zijn. Brood, groenten, peulvruchten en aardappelen bevatten namelijk minder calcium dan zuivelproducten. Twee glazen melk, een portie kaas of yoghurt op je dagelijkse menu is makkelijk en goedkoop en levert naast calcium ook nog volop andere voedingsstoffen zoals eiwitten.

Wist je dat...

Onze botten zijn levend weefsel, dat zichzelf elke dag vernieuwt. Dat proces gaat een leven lang door, dus ook bij volwassenen. Daarom blijft calcium, maar ook andere voedingsstoffen zoals eiwit en vitamine D, je hele leven belangrijk.

Lactose

Lactose (melksuiker) komt van nature voor in melk. Een deel van de wereldbevolking kan lactose na de kinderjaren niet goed verteren. Dat wordt lactose-intolerantie genoemd. De meeste mensen met lactose-intolerantie kunnen nog ongeveer 12 gram lactose verdragen. Dit staat gelijk aan een groot glas (250 ml) melk verdeeld over de dag. Niet alle zuivel bevat evenveel lactose. In yoghurt zit bijvoorbeeld minder lactose dan in melk. Halfharde Nederlandse kazen, zoals Goudse kaas, bevatten nauwelijks lactose en kunnen dus gewoon gegeten worden door mensen met lactose-intolerantie.

Wist je dat...

Er bestaat ook lactosevrije melk voor mensen met lactose-intolerantie. Zo krijg je wel de voedingsstoffen uit melk binnen, maar niet de lactose.

Wist je dat...

Ongeacht of je volle, halfvolle of magere zuivel drinkt of eet, in zuivel zitten waardevolle voedingsstoffen. Het grootste verschil zit in het vetgehalte en de calorieën (energie). In magere zuivel zit het minste vet, minder dan een 0,5%. In halfvolle zuivel zit 1,5-1,8% en volle zuivel bevat meestal 3-4% vet.

Tips

Tip 1

Geen warme maaltijd zonder toetje! Vrolijk een bakje yoghurt op met appel, kaneel of kies voor zomers fruit.

Tip 3

Doe je aan sport? Na het sporten kunnen eiwitten je helpen bij het herstel van je spieren.

Tip 5

Wil je sterke botten? Naast calcium uit bijvoorbeeld zuivel, draagt beweging ook bij aan je botgezondheid.

Tip 2

Heb je een lactose-intolerantie? Neem dan lactosevrije melk of eet halfharde kaas.

Tip 4

Heb je moeite met het maken van de juiste keuzes? De Schijf van Vijf is een leidraad voor gezond, lekker en veilig eten.

Bronnen:

- Bonjour, J.P. (2015). Dietary protein: an essential nutrient for bone health. *J Am Coll Nutr*, 2005. 24(6 Suppl): 526S-36S.
- Bersaglieri, T. et al. (2004). Genetic signatures of strong recent positive selection at the lactase gene. *Am J Hum Genet*, 2004; 74:1111-1120.
- Dunne, J. et al. (2012). First dairying in green Saharan Africa in the fifth millennium BC. *Nature*, 2012; 486: 390-394.
- EFSA documenten:
 - 2009; 7(9):1210, 1219, 1223, 1227, 1272
 - 2010; 8(10):1811, 1814, 4114
 - 2010; 8(2):1469
 - 2011; 9(6):2203
- European Food Safety Authority (2010). Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. *EFSA Journal* (2010), 8(9) 1777.
- Heaney, R.P. (2009). Dairy and bone health. *J Am Coll Nutr*, 2009; 28 Suppl 1:82S-90S.
- Itan, Y. et al. (2009). The origins of lactase persistence in Europe. *PLoS Comput Biol* 2009;5:e1000491.
- Kerstetter, J.E. et al. (2011). Dietary protein and skeletal health: a review of recent human research. *Curr Opin Lipidol*, 2011; 22(1): 16-20.
- Miller, G.D. et al. (2007). Handbook of dairy foods and nutrition. CRC Press 2007 3rd Edition.
- NEVO-online versie 2019/6.0.
- Suchy, F.J. (2010). National Institutes of Health Consensus Development Conference: lactose intolerance and health. *Ann Intern Med* 2010;152: 792-6.
- Voedingscentrum (2016). Richtlijnen Schijf van Vijf. Voedingscentrum. Den Haag, maart 2016.
- Zhu, K. and R.L. Prince (2012). Calcium and bone. *Clin Biochem*, 2012; 45(12): 936-42.

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op informatie van het Voedingscentrum. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

Disclaimer

© FrieslandCampina 2021

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie augustus 2021, Nederland