

Lage zuivelconsumptie gerelateerd aan lage inname nutriënten

Dr. Diewertje Sluik en prof. Dr. Edith Feskens van de Divisie Humane Voeding van Wageningen Universiteit presenteerden in augustus het Rapport Zuivelconsumptie in Nederland op basis van cijfers van de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. Opvallend resultaat is dat mensen die weinig zuivel consumeren, ook een lagere inname hebben van andere voedingsmiddelen en van nutriënten.

De gemiddelde inname van zuivel in de gehele bevolking van 3817 personen in de leeftijd van 7-69 jaar bedroeg 383 gram per dag. Dit werd voornamelijk geleverd door melk, kaas en yoghurt. Mannen hadden gemiddeld een hogere zuivelconsumptie dan vrouwen. Mannen in de leeftijd van 14 tot 18 jaar en vrouwen in de leeftijd van 7 tot 8 jaar hadden de hoogste zuivelconsumptie. Afhankelijk van leeftijd en geslacht adviseert het Voedingencentrum een dagelijkse inname van 400-600 ml melk en melkproducten en 10-30 gram kaas. Binnen alle leeftijds- en geslachtscategorieën was de gemiddelde inname lager dan deze richtlijn.

Bijdrage zuivel aan nutriënten

De studie van Sluik en Feskens laat zien dat zuivel het meeste bijdraagt aan de gemiddelde inname van calcium, vitamine B2, vitamine B12, dierlijk eiwit, fosfor, verzadigd vet, zink en vitamine A. Van de zuivelproducten leveren melk en kaas de hoogste bijdrage aan voedingsstoffen.

Sluik en Feskens hebben in hun onderzoek vooral gekeken naar personen die weinig zuivel consumeren. Personen die



het minste zuivel consumeerden, hadden ook een lagere inname van andere voedingsmiddelen en nutriënten: zij aten over het algemeen minder. Hieruit volgt dat zij ook minder vaak de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van nutriënten haalden. Met name voor de inname van calcium en vitamine B2 is een groot verschil te zien tussen personen met een lage en een hoge zuivelconsumptie. Blijkbaar worden deze nutriënten voornamelijk uit zuivel gehaald.

Vervanging

Op voedingsmideleenniveau zijn voor personen met een lage zuivelconsumptie geen indicaties gevonden dat zuivel werd vervangen door andere producten. Op nutriënteniveau waren er wel een aantal verschillen te zien. Personen die het minste zuivel consumeerden haalden meer eiwit, verzadigd vet, vitamine B2, vitamine B12, calcium, fosfor en zink uit groenten, granen, vlees, vis en niet-alcoholische dranken.

De studie liet ook zien dat personen die meer zuivel consumeren vaker van het

mannelijk geslacht zijn en over het algemeen een gezondere leefstijl hebben, waarbij gekeken is naar onder andere BMI, lichamelijke beweging en roken. Met een hogere zuivelinname steeg ook het aantal personen dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid nutriënten haalt, met name voor eiwit, B-vitamines, calcium, magnesium, fosfor en zink.

Overigens werden aan de hand van BMI en indicatoren van sociaal-economische status geen verschillen in zuivelconsumptie gevonden. Wel blijkt dat personen met een hogere vetinname naast een hogere inname van andere voedingsmiddelen en alle nutriënten, ook een hogere inname van zuivel hebben, met name zuivelproducten met een hoger vetgehalte. Er blijkt echter een geringe correlatie te zijn tussen zuivel en vetinname in de studiepopulatie. Het rapport 'Zuivelconsumptie in Nederland' van Dr. Sluik en Prof. dr. Feskens kan gedownload worden op www.zuivelengezondheid.nl

• **Gert Jan Hiddink**