

# Melk als onderdeel van een gezonde Europese voeding



Bevat melk veel of weinig calcium? De gemiddelde Europeaan zal makkelijk het juiste antwoord kunnen geven. Maar dat melk ook andere essentiële voedingsstoffen bevat zoals eiwitten, kalium, fosfor en de vitaminen B2 en B12 weet men vaak niet. Om de Europese gezondheidsprofessionals beter te informeren is de informatiecampagne 'Melk, voedzaam van nature' in het leven geroepen. Deze informatiecampagne is mogelijk gemaakt met steun van de Europese Unie.

**D**e nadruk van de campagne 'Melk, voedzaam van nature' ligt op informatie geven over de bijdrage van basisvoedingsmiddelen, zoals melk en melkproducten, aan een gezonde en evenwichtige voeding. Door wetenschappelijke kennis te verspreiden en de dialoog te zoeken met belangrijke stakeholders wordt dit beter voor het voetlicht gebracht. De campagne is in samenwerking met het European Milk Forum (EMF) opgezet en naast Nederland zijn Oostenrijk, België, Denemarken, Frankrijk, Ierland en Noord-Ierland betrokken.

## Inadequate inname voedingsstoffen

De informatie die gebruikt wordt in de campagne is gebaseerd op wetenschappelijk gedragen kennis over de voedingsstoffen in melk en de werking ervan in het menselijk lichaam. Maar ook het ongebalanceerde eetpatroon van veel Europeanen komt aan bod. Zo laat het onderzoek van het 'EURRECA-Network of Excellence' zien dat Europeanen weliswaar te veel eten, maar te weinig nutriënten binnenkrijgen (1). Die inadequate inname blijkt vaak het geval te zijn voor calcium, selenium, jodium, vitamine C, vitamine D en foliumzuur, en wordt vaker vastgesteld bij adolescenten (vooral meisjes en jonge vrouwen) en kwetsbare ouderen, en in lagere sociaal-economische klassen.

De consument moet daarom niet alleen naar de energiebalans kijken, maar ook kiezen voor voedzame basisvoedingsmiddelen. Talrijke wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat een voedingspatroon met melk en zuivelproducten gepaard gaat met een verbeterde voedingsstoffeninname. Vandaar dat de voedingsaanbevelingen in EU-landen het gebruik van voldeende melk en zuivelproducten aanraden als onderdeel van een gezonde voeding. 'Melk, voedzaam van nature' zet dit verhaal nog eens kracht bij.



Op 5 juni vond in Den Haag een symposium plaats als onderdeel van de campagne 'Milk, nutritious by nature'.

## De melkmatrix

Een toenemend aantal onderzoeken wijst erop dat voedingsstoffen die van nature in melk aanwezig zijn zowel in synergie werken als afzonderlijk. Ook aan dit complexe verschijnsel - de melkmatrix- besteedt de campagne aandacht. Want als de gezondheidseffecten van melk en zuivelproducten verder gaan dan de effecten van de individuele voedingsstoffen, is dat relevante informatie voor de aanbevelingen die bepalen wat een gezond voedingspatroon is.

## • Jolande Valkenburg

### [Literatuur]

1. Viñas BR, Barba LR, Ngo J, Gurinovic M, Novakovic R, Cavelaars A, de Groot LC, van't Veer P, Matthys C, Majem LS. Projected prevalence of inadequate nutrient intakes in Europe. *Ann Nutr Metab* 2011; 59 (2-4): 84-95