



Prof dr Gert Jan Hiddink
Hoofdredacteur VoedingsMagazine

Het belang van een hoge nutriëntendichtheid

Deze speciale uitgave van het VoedingsMagazine, mogelijk gemaakt met de steun van de Europese Unie, is gewijd aan de nutriëntendichtheid van melk en zuivelproducten en laat de belangrijke bijdrage zien aan de nutriëntenvoorziening.

‘Met 1 portie zuivel per dag meer om de aanbevolen hoeveelheden te halen zou een deel van de gezondheidsproblemen opgelost kunnen worden’, aldus Dr. Beth Rice, spreker op het NZO-symposium ‘Milk, Nutritious by Nature’ op 5 juni in Den Haag. Beth Rice is directeur Science Affairs bij het Amerikaanse Dairy Research Institute. Zij heeft haar visie in april van dit jaar ook gepubliceerd in Nutrition Reviews. De laatste zin van het abstract van haar artikel luidt: ‘Consuming more than three servings of dairy per day leads to better nutrient status and improved bone health and is associated with lower blood pressure and reduced risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes’. Reden genoeg dus om hier in deze uitgave van VoedingsMagazine wat dieper op in te gaan.

Het NZO-symposium was een van de symposia die in Kopenhagen, Brussel en Den Haag plaatsvonden en die ook met de steun van de Europese Unie werden mogelijk gemaakt. Dit alles in het kader van de campagne ‘Milk, Nutritious by Nature’ van het European Milk Forum (EMF), waarmee gezondheidsprofessionals beter worden geïnformeerd over de nutriëntenrijkdom van zuivel.

De zuivelbijdrage aan de nutriëntenvoorziening is natuurlijk afhankelijk van de hoeveelheid die we consumeren. Dr. Diewertje Sluik en prof. Dr. Edith Feskens van de Divisie Humane Voeding van Wageningen Universiteit presenteren 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 nutriënten en van andere voedingsmiddelen. Afhankelijk van leeftijd en geslacht adviseert het Voedingscentrum een dagelijkse inname van 400-600 ml melk en melkproducten en 10-30 gram kaas. Binnen alle leeftijds- en geslachtscategorieën is de gemiddelde inname lager dan deze richtlijn.

Dr. Mette Hansen van de Universiteit van Aarhus besprak tijdens hetzelfde symposium het risico op sarcopenie bij het ouder worden. Sarcopenie wordt gekenmerkt door afname van skeletspiermassa, accumulatie van intramusculair connectief weefsel en vet, en vermindering van spierkracht. Deze veranderingen dragen bij aan verhoging van het risico van co-morbiditeiten (als gevolg van vallen), en aan vermindering van het vermogen om activiteiten in het dagelijks leven uit te oefenen. Naast belasting van de spieren is volgens Dr. Hansen voldoende inname van eiwit van hoge voedingskwaliteit, zoals melkeiwit, een van de factoren die het ontstaan van sarcopenie tijdens het ouder worden kan afremmen.

Ook in de ruimtevaart zijn nutriënten van groot belang. Daarom is in deze speciale uitgave ook aandacht voor nieuwe ontwikkelingen op het gebied van voeding en fysieke inspanning die astronauten beschermen tegen botafbraak en sterk gewichtsverlies. Tot slot wil ik u nog wijzen op het Wageningse onderzoek over de substantiële bijdrage van melkvet aan de inname van meervoudig onverzadigde vetzuren.

Ik wens u veel leesplezier!



nederlandse zuivel organisatie

VoedingsMagazine
26^{ste} jaargang, september 2013
Kwartaaltijdschrift

Uitgever
NZO, Postbus 165
2700 AD Zoetermeer

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. J. van Binsbergen
(Universiteit Nijmegen)
Prof. dr. F. Kok
(Universiteit & Research Wageningen)
Prof. dr. C. van Weel
(Universiteit Nijmegen)
Prof. dr. W. Saris
(Universiteit Maastricht)

Redactie
Prof. dr. ir. Gert Jan Hiddink
(voedingskundige – hoofdredacteur)
Jolande Valkenburg (eindredacteur)
Nienke Vermeulen
(diëtist – bladmanagement)

Redactionele medewerkers
Dr. Jan Blom (wetenschapsjournalist)
Wendy van Koningsbruggen
(diëtist/publicist)

Realisatie
Quantes, Rijswijk

Vormgeving
Elan Strategie & Creatie, Rijswijk

Fotografie
Shutterstock
NASA
ESA

Adreswijzigingen
www.voedingsmagazine.nl/
adreswijziging

Abonnement opzeggen
www.voedingsmagazine.nl/bevestigen

Copyright
Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen op welke wijze dan ook. Auteursrechten berusten bij de uitgever.

www.VoedingsMagazine.nl
www.NutritionMagazine.nl
www.zuivelengezondheid.nl