



**Prof dr Gert Jan Hiddink**  
Hoofredacteur VoedingsMagazine



Campagne  
gefinancierd met de steun  
van de Europese Unie



nederlandse zuivel organisatie

**VoedingsMagazine**  
**27<sup>ste</sup> jaargang, oktober 2014**  
Kwartaaltijdschrift

**Uitgever**  
NZO, Postbus 165  
2700 AD Zoetermeer

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

**Redactionele medewerkers**  
Dr. Jan Blom (wetenschapsjournalist)  
Angela Severs (Scriptum communicatie  
over voeding)  
Wendy van Koningsbruggen  
(diëtist/publicist)

**Realisatie**  
Quantes, Rijswijk

**Vormgeving**  
Elan Strategie & Creatie, Rijswijk

**Adreswijzigingen**  
[www.voedingsmagazine.nl/](http://www.voedingsmagazine.nl/)  
adreswijzigen

**Abonnement opzeggen**  
[www.voedingsmagazine.nl/bevestigen](http://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.

## Jong beginnen aan een gezonde leefstijl

Jongeren vertonen op steeds jongere leeftijd ouderdomskwalen, zoals een hoge bloeddruk en diabetes type 2. Die 'vroegere veroudering' is vaak te herleiden tot een verkeerd voedingspatroon en een inactieve leefstijl. In deze speciale uitgave van VoedingsMagazine, mogelijk gemaakt met de steun van de Europese Unie, besteden we extra aandacht aan de effecten van voeding en eetgedrag op de gezondheid van jongeren. Vooral de belangrijke bijdrage die melk en melkproducten leveren aan een gezond voedingspatroon voor kinderen wordt belicht.

Problemen rondom voeding en eetgedrag bij Europese kinderen zijn volop onderzocht en geanalyseerd. Een recente uitgave van de Academy of Nutrition and Dietetics heeft diezelfde problemen voor Amerikaanse kinderen in kaart gebracht. Net als in Europa bestaan er in de VS veel dreigingen voor kinderen, maar deze position paper laat ook zien waar de kansen liggen voor verbetering. Een van de aanbevelingen: leer kinderen genieten van goede voeding. Ook in het Europees voedingsbeleid wordt steeds meer aandacht besteed aan voeding en eetgedrag van kinderen om gezonder eten te bevorderen.

Want goede voeding op jonge leeftijd blijkt keer op keer gezondheidsvoordelen op te leveren in het latere leven. Zeker als dat wordt gecombineerd met een actieve leefstijl. Het onderzoek van dr. Lynn Moore, op pagina 11, laat zien dat kinderen met een gezond voedingspatroon en actieve leefstijl zich ontwikkelen tot gezonde jonge volwassenen met een significant verlaagd risico van hoge bloeddruk, dyslipidemie, diabetes en hartziekten. Het risico van cardiometabole ontsporing op latere leeftijd kan dus al op jonge leeftijd worden voorkomen.

Voor kinderen vormen melk en melkproducten een belangrijk element van gezonde voeding. In VoedingsMagazine leest u regelmatig over nieuw wetenschappelijk onderzoek over de gezondheidseffecten van melk en melkproducten. Onder de paraplu van 'Milk, Nutritious by Nature' gaven drie Europese voedingsexperts afgelopen september een update van de meest recente studies naar de gezondheidsvoordelen van de melkmatrix. Dit deden zij tijdens een symposiumtour in Parijs, Dublin en Belfast. In deze VoedingsMagazine lichten deze drie experts in een reportage toe wat de 'melkmatrix' betekent en welke gezondheidsvoordelen hieraan worden toegeschreven. Ook in een nieuw verschenen brochure van 'Milk, Nutritious by Nature' wordt de 'melkmatrix' toegelicht. De brochure zet de gezondheidsvoordelen van melk en melkproducten op een rij, samen met de wetenschappelijke 'evidence' waarop het is gebaseerd. Een waardevol naslagwerk dat u met de bijgesloten antwoordkaart kunt bestellen.

Met deze diversiteit aan artikelen hopen wij u een goed beeld te geven van de stand van zaken rondom wetenschappelijk onderzoek naar voeding en eetgedrag bij jongeren. Ook over voeding en ouderen is veel te vertellen. Daarom wijs ik u graag nog op het jaarlijks NZO Symposium met dit keer als thema 'Voeding en ouderen'. Het symposium vindt op 27 november plaats in de Jaarbeurs in Utrecht. Het programma en de sprekers zijn bekend - zie achterzijde - en de inschrijving is geopend.

Ik wens u veel leesplezier!

[www.VoedingsMagazine.nl](http://www.VoedingsMagazine.nl)  
[www.NutritionMagazine.nl](http://www.NutritionMagazine.nl)  
[www.zuivelengezondheid.nl](http://www.zuivelengezondheid.nl)