

Wetenschap over melk

Het European Milk Forum heeft het wetenschappelijk bewijsmateriaal voor de gezondheidsvoordelen van melk en melkproducten samengevat in een compacte brochure. Hiermee staan de voedingskundige voordelen en de wetenschappelijke onderbouwing op een rij. De brochure is samengesteld door wetenschappelijke voedingskundigen van zuivelorganisaties uit acht Europese landen, waaronder Nederland.

De wetenschappelijke brochure 'Milk, nutritious by nature' beschrijft op een overzichtelijke manier de huidige stand van de wetenschap over de gezondheidsvoordelen van zuivelconsumptie. Aan bod komen bijvoorbeeld de gunstige effecten van zuivel op botgezondheid, bloeddruk en gewichtsbeheersing en het verlaagde risico op diabetes, hart- en vaatziekten en darmkanker. Steeds duidelijker wordt de rol die zuivel heeft bij het behoud van spiermassa bij ouderen. Zo laat een aantal studies zien dat melkeiwitten gunstig zijn voor de aanmaak van spieren, zeker in combinatie met beweging. Ook een relatief nieuw gebied van zuivelonderzoek, de rol van zuivel bij sportvoeding en dan vooral het herstel na inspanning, wordt beschreven.

Melkmatrix van belang

In de brochure wordt de hoge nutriëntdichtheid van melk en melkproducten belicht. Zuivelproducten bevatten hoogwaardige eiwitten en zijn een natuurlijke bron van calcium, vitamine B2, B12, fosfor en kalium. Juist door de unieke combinatie van voedingsstoffen en bioactieve stoffen als peptiden – de 'melkmatrix' – blijkt de inname van melk en melkproducten belangrijke gezondheidseffecten te hebben.

Melk en melkproducten vormen een vast onderdeel van de voedingsrichtlijnen in Europese landen. Gemiddeld worden 2 à 3 porties zuivel per dag geadviseerd aan volwassenen en meestal 3 à 4 porties aan kinderen en jongeren. Ook de aanbevelingen voor zwangere vrouwen en ouderen liggen vaak wat hoger.

• ANGELA SEVERS

Milk, nutritious by nature

The science behind the health and nutritional benefits of milk and dairy foods

De Engelstalige brochure kan (gratis) worden opgevraagd met de bijgesloten antwoordkaart.

Downloaden kan ook:

de Engelse versie via

www.milknutritiousbynature.eu,

de Nederlandse versie via www.zuivelengezondheid.nl.

