

## Volle zuivel beschermt **mogelijk tegen gewichtstoename**

**Het gebruik van volle zuivel lijkt te beschermen tegen het ontstaan van overgewicht. Dat concluderen onderzoekers van de Women's Health Study, een langlopende prospectieve studie onder ruim 18.438 gezonde vrouwen.**

De vrouwen werden gemiddeld 11,2 jaar gevolgd, en waren bij de start van het onderzoek ouder dan 45 jaar en hadden een gezond gewicht. Hoeveel zuivelpro-

ducten zij consumeerden, werd gemeten door middel van jaarlijkse vragenlijsten. Gedurende het onderzoek ontwikkelden ruim 8.328 vrouwen overgewicht (BMI 25 - 30) of obesitas (BMI > 30). De consumptie van volle zuivelproducten bleek gerelateerd aan een lagere gewichtstoename. Vrouwen die veel volle zuivelproducten consumeerden, hadden 8% minder kans op overgewicht en obesitas dan vrouwen die weinig volle zuivel gebruikten. De onderzoekers zagen geen relatie tussen de consumptie van magere zuivelproducten en gewichtstoename. Er bleek ook geen verband tussen gewicht en de inname van calcium of vitamine D via de voeding of supplementie. - **MS**



Bron: <http://m.ajcn.nutrition.org/content/early/2016/02/24/ajcn.115.118406.abstract?paperoc>