

**Studie 1**

Beïnvloedt een **hoge zuivelconsumptie bij kinderen** het krijgen van overgewicht of obesitas op latere leeftijd?

Er zijn aanwijzingen dat zuivelconsumptie een neutraal effect heeft op overgewicht en obesitas bij kinderen. Bij adolescenten wordt een beschermend effect gevonden.<sup>1</sup> Het is nog onduidelijk wat de effecten op de lange termijn zijn. Daarom is in dit onderzoek een systematische review en een meta-analyse uitgevoerd.<sup>2</sup>

**Studieopzet**

Studies kwamen in aanmerking wanneer ze prospectief van opzet waren, in het Engels gepubliceerd en de deelnemers kinderen en/of adolescenten waren. Daarnaast moest er gekeken zijn naar zuivelconsumptie (alle soorten) in relatie tot overgewicht/obesitas, lichaamsvetpercentage of de BMI.

**Resultaten**

In totaal voldeden er tien studies aan de opgestelde criteria met een gemiddelde duur van 3 jaar (1 tot 8 jaar). De leeftijd van de deelnemers varieerde van 2-15 jaar (gemiddeld 7,4 jaar). Van de tien studies keken er drie naar de totale zuivelconsumptie, zeven naar melk en één naar room(ijs), crème fraîche of kaas. Uit de meta-analyse kwamen de volgende resultaten naar voren:

- Zuivelconsumptie (hoogste versus laagste inname) was geassocieerd met een 38% lager risico op overgewicht/obesitas. Iedere verhoging van de zuivelconsumptie met één portie verlaagde het risico met 13%.
- Zuivelconsumptie was na correctie voor publicatie-bias geassocieerd met een lager lichaamsvetpercentage (gemeten met DEXA).
- Zuivelconsumptie (hoogste versus laagste inname) was niet geassocieerd met een verandering van de BMI. Iedere verhoging van de zuivelconsumptie met één portie verlaagde wel de BMI met 0.02 punten, mogelijk door een gunstigere lichaamssamenstelling.

**Conclusie**

Deze meta-analyse laat zien dat kinderen en adolescenten met een hoge zuivelconsumptie minder kans hebben op overgewicht of obesitas op latere leeftijd.

TEKST ROB VAN BERKEL

**Referenties**

1 Dror DK. Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2014; 15: 516-527.

2 Lu L, Xun P, Wan Y, et al. Long-term association between dairy consumption and risk of childhood obesity: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Clin Nutr*. 2016 Apr;70(4):414-23.