

Lagere BMI door volle melk?



Kinderen die volle melk drinken hebben een lagere BMI en hogere vitamine D status dan kinderen die magere of halfvolle melk drinken. Dat vonden Canadese onderzoekers in een observationele studie onder 2.745 kinderen van 1-6 jaar.¹

Het algemeen advies om overgewicht bij kinderen te voorkomen, is om te kiezen voor magere of halfvolle melk. De resultaten van het Canadese onderzoek wijzen echter op een tegengesteld effect. Een verklaring voor de lagere BMI bij de consumptie van volle melk zou kunnen zijn dat het hogere vetgehalte zorgt voor meer verzadiging.

Een andere verklaring is dat kinderen die te zwaar zijn sneller kiezen voor magere of halfvolle melk omdat deze minder calorieën bevatten. Dit omgekeerde verband zou de resultaten in de Canadese cross-sectionele studie kunnen vertekenen. De onderzoekers geven dan ook aan dat niet duidelijk is of er sprake is van een oorzakelijk verband. Er zouden interventiestudies uitgevoerd moeten worden om daarover duidelijkheid te geven.

¹ Vanderhout SM, et al; TARGet Kids! Collaboration. Relation between milk-fat percentage, vitamin D, and BMI z score in early childhood. *Am J Clin Nutr*. 2016 Nov 16. pii: ajcn139675.-RvB