Zuivel en voedingspatronen

Onder zuivel vallen allerlei producten en die hebben niet allemaal eenzelfde effect op metabole risicofactoren. In Ierland onderzochten ze welk effect de verschillende zuivelproducten en de bijbehorende voedingspatronen hebben.[1]

Bij de deelnemers werd bloed afgenomen voor het meten van het cholesterolprofiel en de ontstekingswaarden. Daarnaast werd gekeken in welke frequentie ze melk(producten) met verschillende vetgehaltes consumeren, waarmee drie clusters ontstonden: 'volle zuivel', 'magere- en halfvolle zuivel en yoghurt' en 'boter en room'.

De deelnemers met de hoogste zuivelconsumptie hadden de laagste BMI en bloeddruk, evenals het laagste vetpercentage en de kleinste middelomtrek. Dit werd ook gevonden voor melk en yoghurt afzonderlijk. De consumptie van kaas was niet geassocieerd met een ongunstig bloedlipidenprofiel. In het cluster 'magere- en halfvolle zuivel + yoghurt' waren de triglyceriden en het totaal cholesterol het hoogst. Een mogelijke verklaring is dat in dat cluster meer graanproducten (koolhydraten) werden gegeten.

De resultaten suggereren dat een voedingspatroon met minder vette melk(producten) en meer koolhydraten (graanproducten) ongunstiger is dan voedingspatronen met (melk)producten met hoge vetgehaltes. Omdat het om een observationeel onderzoek gaat, kan echter niet worden gesproken van een oorzakelijk verband.

1. Feeney EL, et al. Patterns of dairy food intake, body composition and markers of metabolic health in Ireland: results from the National Adult Nutrition Survey. Nutr Diabetes. 2017 Feb 20;7(2):e243.