



Onderzoek

18 Extra zuivel, minder botbreuken

Bij Australische ouderen die te weinig zuivel aten, zorgde anderhalve extra portie zuivel voor 46% minder heupbreuken.

24 Koken met kennis

Onderzoek van het Paul Bocuse Research Centre: een hoge zuivelconsumptie gaat gepaard met een lager risico op overgewicht.

28 Vet belangrijk

Niet verzadigd vet, maar de voedingsbron van verzadigd vet is van invloed op het risico op hart- en vaatziekten.

32 Wereldprobleem darmkanker

Darmkanker neemt wereldwijd toe. De GBD-studie zet alle cijfers en risicofactoren op een rij.



Redactioneel

Zuivel maakt het verschil

Op basis van indirect bewijs weten we dat zuivelinname is geassocieerd met een goede botgezondheid en dat het daarmee de kans op vallen en botbreuken kan verlagen. Dit komt onder andere door de hoge concentratie aan calcium en goed beschikbare eiwitten in de zuivelmatrix.

Goede en sterke botten bouw je gedurende je leven op. Je hoopt dat je zo op oudere leeftijd beschermd bent tegen osteoporose en het risico op (heup)breuken. Op oudere leeftijd neemt de inname van voedingsmiddelen echter af, ook die van zuivel. Zou het een verschil maken als ouderen in plaats van een te lage zuivelinname volgens de aanbevelingen zuivel gaan eten? Dit is onderzocht in een grote studie in Australië waarvan de resultaten uitgebreid staan beschreven in deze Voeding Magazine.

De resultaten van de studie zijn indrukwekkend. Als ouderen in Australische verzorgingshuizen van gemiddeld 2 porties (minder dan de aanbevelingen) naar 3,5 porties zuivel gaan, heeft dat een enorm effect. Het zorgt voor een betere voedingstoestand, minder vallen en minder (heup)breuken. Anderhalf portie zuivel extra als je te weinig zuivel eet - oftewel eten volgens de aanbevelingen - maakt veel verschil. Een groot verschil bij ouderen.

Helaas is de aanbeveling van het Voedingencentrum niet 'eet voldoende zuivel', maar 'eet niet meer zuivel dan nodig', implicerend dat je minder zuivel moet eten. Terwijl de zuivelinname in Nederland lager is dan de aanbevelingen van de Schijf van Vijf. Raar toch? Het Voedingencentrum lijkt duurzaamheid belangrijker te vinden dan gezondheid. Ik zeg: het is tijd om mensen te stimuleren voldoende zuivel te consumeren, vooral kwetsbare groepen. Gewoon volgens de aanbevelingen van de Schijf van Vijf. Jammer dat het Voedingencentrum daar zo mee worstelt.

Stephan Peters

Hoofdredacteur Voeding Magazine
@StephanPetersNL



Voeding Magazine Jaargang 35, juni 2022 Voeding Magazine is een uitgave van de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) en verschijnt vier keer per jaar. **Redactie** Stephan Peters (hoofdredacteur) en Jolande Valkenburg (eindredactie) van de Nederlandse Zuivel Organisatie. **Redactionele medewerkers** Rob van Berkel, Katja Gruijters, Angela Severs **Beeld** Michel Campfens **Vormgeving** Quantes **Realisatie** Opmeer, Den Haag (CO₂-neutraal geproduceerd) **Gratis abonneren en adreswijzigingen** www.zuivelengezondheid.nl/voeding-magazine **Copyright** Uit deze uitgave mag worden geciteerd wanneer hiervoor schriftelijk toestemming is verleend door de NZO, afdeling Communicatie. **Redactieadres** NZO Redactie Voeding Magazine Benoordenhoutseweg 46 2596 BC Den Haag, redactie@voeding-magazine.nl



nederlandse zuivel organisatie