



FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

De rol van zuivel in een gezond eetpatroon



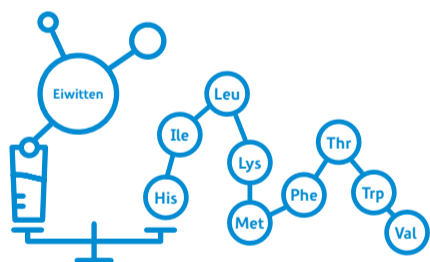
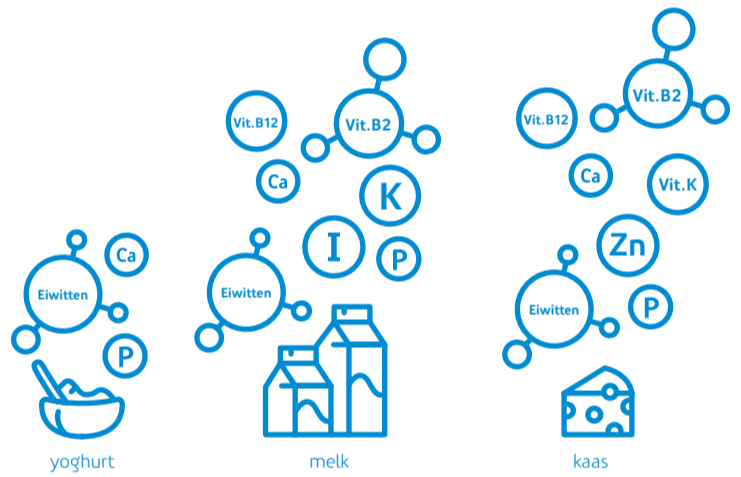
De rol van zuivel in een gezond eetpatroon

Een gezond voedingspatroon wordt in het algemeen gekenmerkt door een gevarieerde en gebalanceerde voeding⁽¹⁾. Zuivel wordt wereldwijd aanbevolen door nationale voedingsrichtlijnen en is onderdeel van gezonde voeding, omdat het een natuurlijke bron is van een grote verscheidenheid aan voedingsstoffen.



Natuurlijke bron van voedingsstoffen

Zuivel, zoals melk, kaas en yoghurt, heeft een **unieke combinatie van voedingsstoffen**. Zuivelproducten zijn een natuurlijke bron van⁽³⁻¹¹⁾:



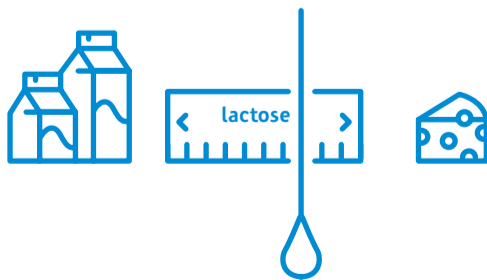
Hoogwaardige eiwitkwaliteit

De eiwitten in melk zijn van een hoogwaardige kwaliteit vergeleken met veel andere producten⁽¹²⁾. Een hoogwaardige eiwitkwaliteit betekent dat de eiwitten goed verteerbaar zijn en dat alle **essentiële aminozuren** in een goede balans beschikbaar zijn.



Wist je dat?

Voeding is meer dan de som van individuele voedingsstoffen. De interactie tussen de complexe structuur, de mix van voedingsstoffen en de bioactieve componenten van etenswaren beïnvloedt de vertering, absorptie en het metabolisme. Dit wordt ook wel de 'food matrix' genoemd en is van invloed op de nutritionele en gezondheidseigenschappen van het product⁽¹³⁾. Onderzoek toont aan dat de metabole effecten van zuivel anders zijn dan de effecten van de losse voedingsstoffen, als er rekening wordt gehouden met de effecten op lichaamsgewicht, cardiometabole gezondheid en botgezondheid. Dit wordt ook wel het '**dairy matrix effect**' genoemd.



Lactose-intolerantie

Zuivelproducten hebben verschillende hoeveelheden lactose. Harde kaas heeft bijvoorbeeld weinig lactose in vergelijking tot melk. Dat is waarom mensen met lactose-intolerantie meer kaas kunnen eten zonder spijsverteringsklachten.





FrieslandCampina 

Institute

for dairy nutrition and health

Het FrieslandCampina Institute biedt voedings- en gezondheidsprofessionals uitgebreide informatie over zuivel, voeding en gezondheid volgens de laatste stand van de wetenschap. De informatie is uitsluitend bestemd voor professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als voedings- of gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

Nederland

www.frieslandcampinainstitute.nl
institute.nl@frieslandcampina.com

België

www.frieslandcampinainstitute.be
institute.be@frieslandcampina.com

Twitter: @FCInstitute_NL • **Facebook:** /FrieslandCampinaInstitute

Referenties

- (1) Vasileska, A. & Rechkoska, G. (2012). Global and regional food consumption patterns and trends. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 44, 363-269.
- (2) FAO. (2019). Food-based dietary guidelines. Retrieved from: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>
- (3) EFSA Journal 2009; 7(9): 1210, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1210
- (4) EFSA Journal 2009; 7(9): 1219, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1219
- (5) EFSA Journal 2009; 7(9): 1223, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1223
- (6) EFSA Journal 2009; 7(9): 1272, DOI: 10.2903/j.efsa.2009.1272
- (7) EFSA Journal 2010; 8(9): 1777, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1777
- (8) EFSA Journal 2010; 8(10): 1725, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1725
- (9) EFSA Journal 2010; 8(10): 1756, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1756
- (10) EFSA Journal 2010; 8(10): 1811, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1811
- (11) EFSA Journal 2010; 8(10): 1814, DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1814
- (12) Leser, S. (2013). The 2013 FAO report on dietary protein quality evaluation in human nutrition: recommendations and implications. *Nutrition Bulletin*, 38(4), 421-428.
- (13) Thorning, T. K., et al. (2017). Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. *The American journal of clinical nutrition*, 105(5), 1033-1045.

Disclaimer

© FrieslandCampina 2019. Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie: mei 2019