

Hoge Gezondheidsraad herbevestigt belangrijke plaats zuivel in nieuwe aanbevelingen

- Gezondheid

17.06.2025

Hoge Gezondheidsraad herbevestigt belangrijke plaats zuivel in nieuwe aanbevelingen

88% van de Belgen consumeert te weinig zuivel volgens recente voedselconsumptiepeiling

De Hoge Gezondheidsraad bevestigt de belangrijke plaats van zuivel in de nieuwe voedingsaanbevelingen. In dit advies wordt een dagelijkse hoeveelheid van 250-500 gr per dag van melk en melkproducten aanbevolen. De nieuwe voedselconsumptiepeiling, die de aanbevelingen toetst aan de realiteit, stelt dat 88% van de volwassen Belgen hier niet aan voldoet met een gemiddelde zuivelconsumptie van slechts 151 gr per dag. “We zijn blij dat de Hoge Gezondheidsraad nogmaals bevestigt dat zuivel een belangrijke rol speelt in een gezond en duurzaam voedingspatroon. De te lage consumptie van melk en zuivel is echter zorgwekkend, want zo worden de positieve gezondheidsvoordelen van zuivel onvoldoende benut”, stelt Lien Callewaert van de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ).

Belg mag meer melk en melkproducten eten

88% van de Belgen voldoet niet aan de nieuwe aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad om 250-500 gr melk en melkproducten per dag te consumeren [1]. Dat blijkt uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling van Sciensano, die de voedingsinname van de Belgische bevolking toetste aan de nieuwe aanbevelingen. Deze zijn erop gericht ziekten te verminderen, vroegtijdig

overlijden te voorkomen en de algemene ziektelast te verlagen, deels als gevolg van ongezonde eetgewoonten. Met gemiddeld 152 g melk en melkproducten per dag zit de Belg ruim onder de minimum aanbeveling. Sciensano [2] betreurt dat de consumptie van voedingsmiddelen die gelinkt worden aan positieve gezondheidseffecten zoals melkproducten nog ver onder de aanbevelingen blijft.

Van jong tot oud: gezondheidsvoordelen zuivel onderbenut

Bijzonder zorgwekkend is dat de te lage consumptie zich bij alle leeftijdscategorieën voordoet. Zelfs bij kinderen tussen 3-9 jaar, waar de zuivelconsumptie nog het hoogst is (204 g/dag) worden de minimumaanbevelingen niet gehaald. Maar ook volwassen vrouwen, waarvoor voldoende calcium essentieel is om in de menopauze het verlies van botmassa te vertragen [3] blijven met 138 g melkproducten ruim onder de dagelijkse aanbevelingen. Nieuw in de Voedselconsumptiepeiling zijn de cijfers voor ouderen (+65 jaar). Met een gemiddelde van 149 gr per dag scoren ook zij ver onder de aanbevelingen. Nochtans blijkt uit onderzoek van dr. S. Iuliano [4] dat dagelijks 1,5 porties extra zuivel de levenskwaliteit van ouderen aanzienlijk verbetert. Door de aanbreng van voldoende calcium en eiwitten uit zuivel, werd een lager risico op ondervoeding en een beter onderhoud van spiermassa en botdensiteit vastgesteld. De 1.5 extra portie zuivel resulteerde in 11% minder valpartijen, 33% minder botbreuken en maar liefst 46% minder heupfracturen. “De onderconsumptie zorgt ervoor dat de positieve gezondheidsvoordelen onvoldoende benut worden. Door de zuivelconsumptie op te trekken tot het aanbevolen niveau, kunnen gezondheidswinsten in alle levensfasen worden gerealiseerd”, aldus Lien Callewaert (BCZ).

Gezondheidsvoordelen zuivel herbevestigd

De aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad blijft ongewijzigd ten opzichte van de voedingsaanbevelingen uit 2019, wat de blijvende waarde van zuivel onderstreept. Melk en zuivelproducten zijn van nature nutriëntdense basisproducten, voornamelijk gekend voor hun aanbreng van calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Het gebruik van melkproducten wordt in verband gebracht met een betere botgezondheid en een verlaagd risico op darmkanker en het gebruik van yoghurt met een lager risico op diabetes type 2.

[1] Hoge Gezondheidsraad – Voedingsaanbevelingen 2025

https://www.sciensano.be/sites/default/files/250612_hgr-9805-9807_fbdg_finaal.pdf

[2] Sciensano – Voedselconsumptiepeiling 2022-2023

https://www.sciensano.be/sites/default/files/fcs_nl_bulletin-voedselconsumptie-embargo.pdf

[3]

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1521690X23000568?via%3Dihub>

[4] <https://www.bmj.com/content/375/bmj.n2364>



Maura Geypens

Advisor Food Safety & Health and Nutrition

maura.geypens@bcz-cbl.be

[+32 485 76 11 31](tel:+32485761131)