Na veelbesproken Amerikaanse voedingsaanbeveling: de feiten en fabels van volle zuivel

- Gezondheid

11.03.2026

De publicatie van de nieuwe voedingsaanbevelingen in de Verenigde Staten zorgde voor heel wat discussie. Deze voedingsaanbevelingen plaatsen volle zuivelproducten onder gezonde vetten. Ook volgens de Belgische voedingsaanbevelingen moet er geen voorkeur gegeven worden aan afgeroomde ten opzichte van volle melkproducten. Wat zegt de wetenschap en hoe moet dit worden geïnterpreteerd in de praktijk?

Geen gezondheidsverschil tussen volle en magere zuivel

De Belgische voedingsaanbevelingen zijn opgebouwd op basis van een ‘whole food approach’. Dit wil zeggen dat er wordt gekeken naar het gezondheidseffect van volledige voedingsmiddelen boven het effect van individuele componenten aanwezig in het voedingsmiddel. Het gezondheidseffect van individuele nutriënten geeft namelijk niet altijd een correct beeld van het totale gezondheidseffect van een voedingsmiddel. Dit wordt het matrixeffect genoemd. Een voorbeeld hiervan is de aanwezigheid van verzadigde vetten in zuivelproducten.

Onderzoek toonde in het verleden aan dat verzadigde vetten het cholesterolgehalte in het bloed kunnen verhogen. Bij verhoging van LDL-cholesterol kan ook het risico op hart- en vaatziekten verhogen. In meer recent onderzoek, waar het matrixeffect in rekening wordt gebracht, wordt echter geen verband gevonden tussen de consumptie van volle melkproducten en hart- en vaatziekten (1), ondanks de aanwezigheid van verzadigde vetten in melk. Verder wordt er ook geen verschil vastgesteld tussen magere en volle melkproducten op lichaamsgewicht, body mass index, taille, omtrek en vetmassa (2).

Dit toont aan dat gezondheidseffecten van individuele nutriënten niet steeds de gezondheidseffect van een voedingsmiddel kunnen voorspellen. De aanwezigheid van melkvetten in de zuivelmatrix zorgen voor een ander gezondheidseffect dan dat van verzadigde vetten die niet in een matrix zitten.

Meer info over de zuivelmatrix? Lees het hier:

We eten geen nutriënten, maar voedingsmiddelen

Voedingsaanbevelingen geven geen voorkeur voor magere zuivel

In de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad wordt aangegeven dat er daarom geen voorkeur moet worden gegeven aan het verbruik van afgeroomde melk en melkproducten ten opzichte van volle melkproducten. Daarnaast zorgen volle zuivelproducten ook voor een betere verzadiging. Indien het doel is om het totale vetgehalte of caloriegehalte te reduceren, kan er gekozen worden voor afgeroomde producten boven volle melkproducten.

Zuivel is een totaalpakket van voedingsstoffen

In een evenwichtig voedingspatroon moet echter verder gekeken worden dan enkel het gehalte (verzadigde) vetten of calorieën dat een voedingsmiddel aanbrengt, ook de aanbreng van voldoende essentiële voedingsstoffen is belangrijk. Zuivel, ongeacht het vetgehalte, is een goede bron van verschillen voedingstoffen zoals eiwitten, calcium, vitamine B2 en B12. Zo brengt een glas volle melk, met een hoger caloriegehalte dan magere melk, nog steeds meer voedingsstoffen dan veel andere voedingsmiddelen met hetzelfde caloriegehalte. Dit duidt het belang van een meer holistische aanpak in plaats van een reductionistische kijk op voeding met focus op één nutriënt. Zowel volle, halfvolle als magere melk en melkproducten hebben dus een plaats in een gezond en duurzaam voedingspatroon.

Bronnen

1. Wagner, S., Girerd, N., Lemonnier, C. et al. Saturated fat from dairy sources and cardio-metabolic health: insights from the STANISLAS cohort. Eur J Nutr 64, 267 (2025). https://doi.org/10.1007/s00394-025-03763-1
2. Kiesswetter E, Stadelmaier J, Petropoulou M, Morze J, Grummich K, Roux I et al. Effects of Dairy Intake on Markers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review with Network MetaAnalysis. Adv Nutr 14: 438-50 (2023). https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.03.004

Maura Geypens

Advisor Food Safety & Health and Nutrition
maura.geypens@bcz-cbl.be
+32 485 76 11 31