

Studie 1**Studie 2****Betere voedingskwaliteit bij kinderen die yoghurt eten**

Bij volwassenen is de consumptie van yoghurt geassocieerd met een hogere inname van essentiële voedingsstoffen, een betere voedingskwaliteit en een beter metabool profiel. Of dat ook zo is bij kinderen, is minder duidelijk. Britse onderzoekers hebben dit onderzocht aan de hand van hun nationale voedselconsumptiepeiling en zij vonden vergelijkbare resultaten.¹

Opzet

Voor de Britse voedselconsumptiepeiling worden mensen uitgenodigd om een voedingsdagboek bij te houden, een interview af te leggen en er worden bloed- en urinemonsters afgenomen. Voor deze studie is er gekeken naar een selectie van 1.687 kinderen die in twee leeftijdscategorieën werden ingedeeld (4-10 jaar en 11-18 jaar). Er is gekeken naar de associatie tussen de consumptie van yoghurt en a) de inname van voedingsstoffen, b) de voedingskwaliteit en c) het metabool profiel. Om de voedingskwaliteit te beoordelen is gebruik gemaakt van de Amerikaanse 'Healthy Eating Index 2010' (HEI).

Betere voedingskwaliteit

- De kinderen die de meeste yoghurt aten (3^e tertiel, >60 gram/dag), kregen in beide leeftijdscategorieën meer essentiële voedingsstoffen binnen dan de non-consumers. Het ging dan met name om calcium, jodium en vitamine B2.
- De kinderen die de meeste yoghurt aten hadden in beide leeftijdscategorieën een hogere HEI-index dan de non-consumers.
- De kinderen (4-10 jaar) die de meeste yoghurt aten hadden een lagere polsdruk dan de kinderen die geen yoghurt aten.
- De kinderen (11-18 jaar) die de meeste yoghurt aten hadden een lager HbA1c, waren korter en hadden een kleinere heupomtrek dan de non-consumers.

Conclusie

Deze studie laat zien dat de consumptie van >60 gram yoghurt bij Britse kinderen is geassocieerd met een hogere inname van essentiële voedingsstoffen, een betere voedingskwaliteit en een beter metabool profiel.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

¹ Hobbs DA, et al. Yogurt consumption is associated with higher nutrient intake, diet quality and favourable metabolic profile in children: a cross-sectional analysis using data from years 1-4 of the National Diet and Nutrition Survey, UK. Eur J Nutr. 2018 Jan 12.

Volle melk niet ongunstig voor bloedlipiden

Voedingsrichtlijnen adviseren al jaren om volle melk te vervangen door halfvolle- of magere melk. Het verzadigd vet in volle melk zou namelijk het LDL-cholesterol verhogen, wat een risicofactor is voor hart- en vaatziekten. Deense onderzoekers hebben dit nu onderzocht en daaruit blijkt dat volle melk het LDL-cholesterol niet sterker laat stijgen dan magere melk.¹

Opzet

Voor deze studie kregen 18 gezonde deelnemers (gem. 25,7 jaar) achter elkaar twee verschillende interventies die ieder 3 weken duurden. Bij de ene interventie kregen ze naast hun gewoonlijke voeding dagelijks 0,5 liter magere melk (0,1% vet) en bij de andere 0,5 liter volle melk (3,5% vet). Ze werden geïnstrueerd om naast deze melk geen ijs, yoghurt of andere melk te consumeren. Andere zuivelproducten zoals kaas en boter mochten ze eten zoals ze normaal ook deden. Aan het begin en in week 3 en 6 werd er nuchter bloed afgenomen voor het meten van totaal-, LDL, HDL-cholesterol, triglyceriden, glucose en insuline. Het uiterlijk van de verpakkingen werd niet aangepast. Daardoor wisten de deelnemers wanneer ze welke melk kregen. De analyse van de bloedmonsters en de statistische berekeningen zijn wel geblindeerd gedaan.

Geen verschil in LDL-cholesterol

- Volle melk verhoogde de inname van energie (+345 kcal), vet (+26 gram), verzadigd vet (+13 gram) en onverzadigd vet (+10 gram) vergeleken met magere melk.
- Volle melk verhoogde het HDL-cholesterol licht vergeleken met magere melk (+0,06 mmol/l).
- Er was geen verschil wat betreft de effecten op totaal- en LDL-cholesterol, tryglyceriden, glucose, insuline en lichaamsgewicht tussen volle- en magere melk.

Conclusie

Een halve liter volle melk per dag had geen nadelige effecten op de bloedlipiden, glucose en insuline vergeleken met een halve liter magere melk. Dit suggereert dat volle melk ook onderdeel kan uitmaken van een gezond voedingspatroon.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

¹ Engel S, et al. Eur J Clin Nutr. 2017 Dec 11. Effect of whole milk compared with skimmed milk on fasting blood lipids in healthy adults: a 3-week randomized crossover study.