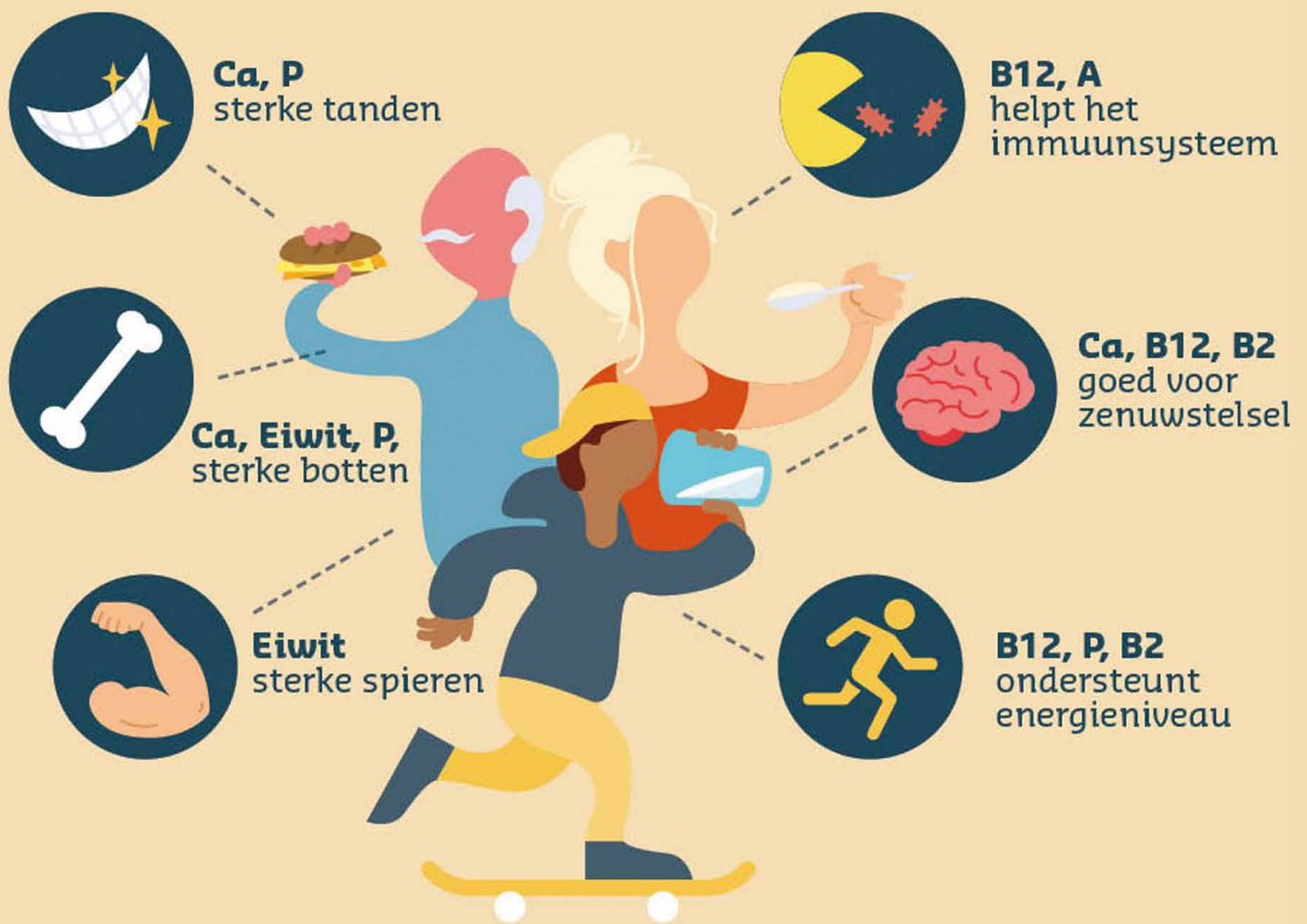


# Wat weet Nederland over **zuivel?**



*Bijna iedereen in Nederland eet en drinkt zuivel.  
Maar waarom zuivel gezond is en welke voedingsstoffen  
je mist als je geen zuivel neemt, is niet algemeen bekend.  
Dat blijkt uit een representatief onderzoek  
onder 1.500 respondenten.*

TEKST JOLANDE VALKENBURG BEELD NOISE

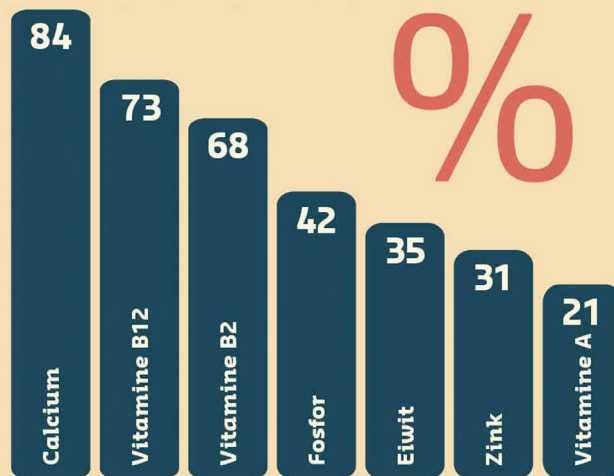
**H**oe beoordelen Nederlanders hun kennis over gezond eten? En wat weten zij over de rol van zuivel in onze voeding? Onderzoeksbureau Kien onderzocht deze en andere vragen in opdracht van NZO onder een representatieve groep van 1500 respondenten.<sup>1</sup> De onderzoeksresultaten zijn voor dit artikel gebundeld in een aantal verschillende thema's. De resultaten bieden diëtisten en andere gezondheidsprofessionals inzicht in het kennisniveau bij consumenten.

Veel Nederlanders weten dat zuivel onderdeel is van gezonde voeding en geven als voornaamste reden daarvoor dat zuivel veel calcium levert en goed is voor botten en spieren. Zuivel is een belangrijke leverancier van macronutriënten, vitamines en mineralen. Bij vrouwen van 19 en 50 jaar die eten volgens de Schijf van Vijf levert de aanbevolen hoeveelheid zuivel onder andere 84,1% van de benodigde calcium en 72,6% van de benodigde vitamine B12 (Figuur 1).

### Gezondheidseffecten

Van de Nederlanders weet:

- 69% dat het niet eten van zuivel kan leiden tot een tekort aan calcium



\*Bijdrage van de zuivelaanbeveling aan de inname van voedingsstoffen bij vrouwen van 19 tot 50 jaar.

Bron: Richtlijnen Schijf van Vijf

Figuur 1

- 18% dat er zonder zuivel een tekort kan ontstaan aan vitamine B12
- 13% dat er een tekort kan ontstaan aan vitamine B2.

Wat weet Nederland over de effecten en gezondheidsvoordelen van zuivel:

- 38% weet dat vitamine B12 bijdraagt aan een normale werking van het zenuwstelsel.

- 34% weet dat calcium bijdraagt aan een goede werking van de spieren.
- 70% weet dat melk en yoghurt bewezen goed zijn voor het lichaam.
- Bij 25% is bekend dat zuivel kan bijdragen aan het verkleinen van de kans op darmkanker en diabetes type 2.
- 27% geeft aan te weten dat zuivelconsumptie de kans op darmkanker verkleint.
- 24% geeft aan te weten dat een dagelijkse portie yoghurt de kans op diabetes type 2 verkleint.

### Aanbevelingen en inname

Het advies van de Gezondheidsraad in de Richtlijnen goede voeding is om 2 à 3 porties melk of yoghurt en 2 plakken kaas per dag te nemen. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zuivel verschilt per leeftijdsgroep en varieert van ongeveer 400 gram tot 600 gram.

Op basis van RIVM's Voedselconsumptiepeiling (december 2023) blijkt dat consumenten in Nederland gemiddeld 329 gram zuivel eten en drinken<sup>2</sup>, inclusief zuivelproducten die niet in de Schijf van Vijf staan, zoals ijs, vla en pudding en exclusief plantaardige dranken. Daarmee komen Nederlanders gemiddeld niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid zuivel.



Bron: Richtlijnen Goede Voeding 2015, Gezondheidsraad

## Kennis over de voedingswaarde van zuivel

per portie van 150 ml	Eiwit (g)	Calcium (mg)	Vitamine B12 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Fosfor (mg)	Zink (mg)	Vitamine A (µg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Selenium (µg)
Halfvolle melk	5,1	184,5	0,7	0,27	156	0,62	22,5	240	18	1,5
Sojadrink, niet verrijkt	5,1	25,5	0	0,03	66	0,53	0	225	27	1,5
Sojadrink, verrijkt*	4,5	165	0,5	0,41	118,5	0,33	0	240	21	0
Haverdrank, niet verrijkt	0,5	4,5	0	0,02	18	0,06	0	45	4,5	0
Haverdrank, verrijkt*	0,8	178,5	0,5	0,32	18	0,06	0	45	4,5	0

\*verrijkt met calcium, vitamine B2, vitamine B12 en vitamine D  
Bron: Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO), RIVM

voedingswaarde is vergelijkbaar met melk  
voedingswaarde is minder dan melk

Tabel 1. Hoeveelheid voedingsstoffen per glas (150 ml):

### Wat weet Nederland over een gezond voedingspatroon (voor kinderen):

- 80% weet dat zuivel een belangrijk onderdeel is van een gezond voedingspatroon.
- 81% vindt het belangrijk dat hun kind zuivel eet en drinkt.
- 85% van de Nederlanders met thuiswonende kinderen zegt te weten dat zuivel goed is voor de ontwikkeling en groei van hun kind.
- 89% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder geven aan er goed op te letten dat ze de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen.

### Meer plantaardig

Voor veel Nederlanders is het eten of drinken van melk, yoghurt of kaas een makkelijke manier om voedingsstoffen binnen te krijgen. Groene bladgroente, zoals spinazie, boerenkool en Chinese kool zijn ook bronnen van calcium. Ze leveren gemiddeld

echter minder calcium per portie dan een portie zuivel. Eiwitten zitten ook in volkorengranen, bonen, noten en bijvoorbeeld tofu. De eiwitkwaliteit van dierlijke producten, en dus ook melkeiwitten, is hoger dan die van plantaardige producten.

### Voedingswaarde plantaardige dranken

Plantaardige dranken bevatten gemiddeld minder voedingsstoffen dan melk (Tabel 1). Sojadrink verrijkt met calcium en vitamine B12 is de enige plantaardige drank in de Schijf van Vijf. Voor sojadrink en andere plantaardige dranken is niet bewezen dat ze dezelfde gunstige gezondheidseffecten als zuivel hebben.

### Wat weet Nederland over de voedingswaarde van plantaardige dranken:

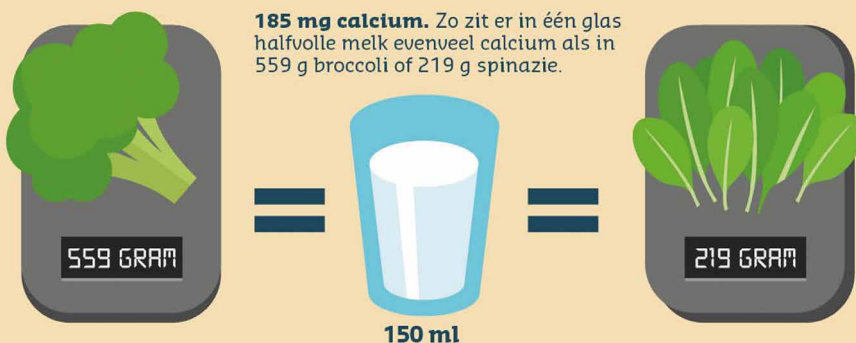
- 14% weet dat de enige plantaardige drank in de Schijf van Vijf sojadrink verrijkt met calcium en vitamine B12 is.

- 37% van de Nederlanders weet niet of er veel verschil in voedingswaarde is tussen de verschillende plantaardige dranken (zoals soja-, haver-, kokos- en amandeldrank).
- 15% van de ouders geeft hun kinderen liever plantaardige dranken dan zuivel. Waarom is in het onderzoek niet uitgevraagd.
- 42% weet niet dat zuivel meer bewezen voordelen heeft voor de gezondheid dan plantaardige dranken; 20% (één op de vijf) geeft ten onrechte aan dat dit niet zo is.

### Conclusie

Nederlanders beoordelen hun kennis over gezond eten met het cijfer 7,4. Dit onderzoek laat zien dat dit een overschatting is. Veel mensen weten dat zuivel veel calcium levert, maar de meesten weten niet dat zuivel ook vitamine B2 en B12 levert. Men weet ook onvoldoende dat zuivel- en plantaardige dranken flink kunnen verschillen in voedingswaarde en dat melk, yoghurt en kaas niet eenvoudig één op één zijn te vervangen door een ander product.

## Een glas melk staat gelijk aan...



Bron: Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO), RIVM

### Referenties

- 1 NZO, Zuivelkennis van Nederland. Het onderzoek werd tussen 9 en 15 januari 2024 uitgevoerd door Kien in opdracht van NZO. In totaal namen 1.511 mensen deel.
- 2 RIVM, Wat eet Nederland