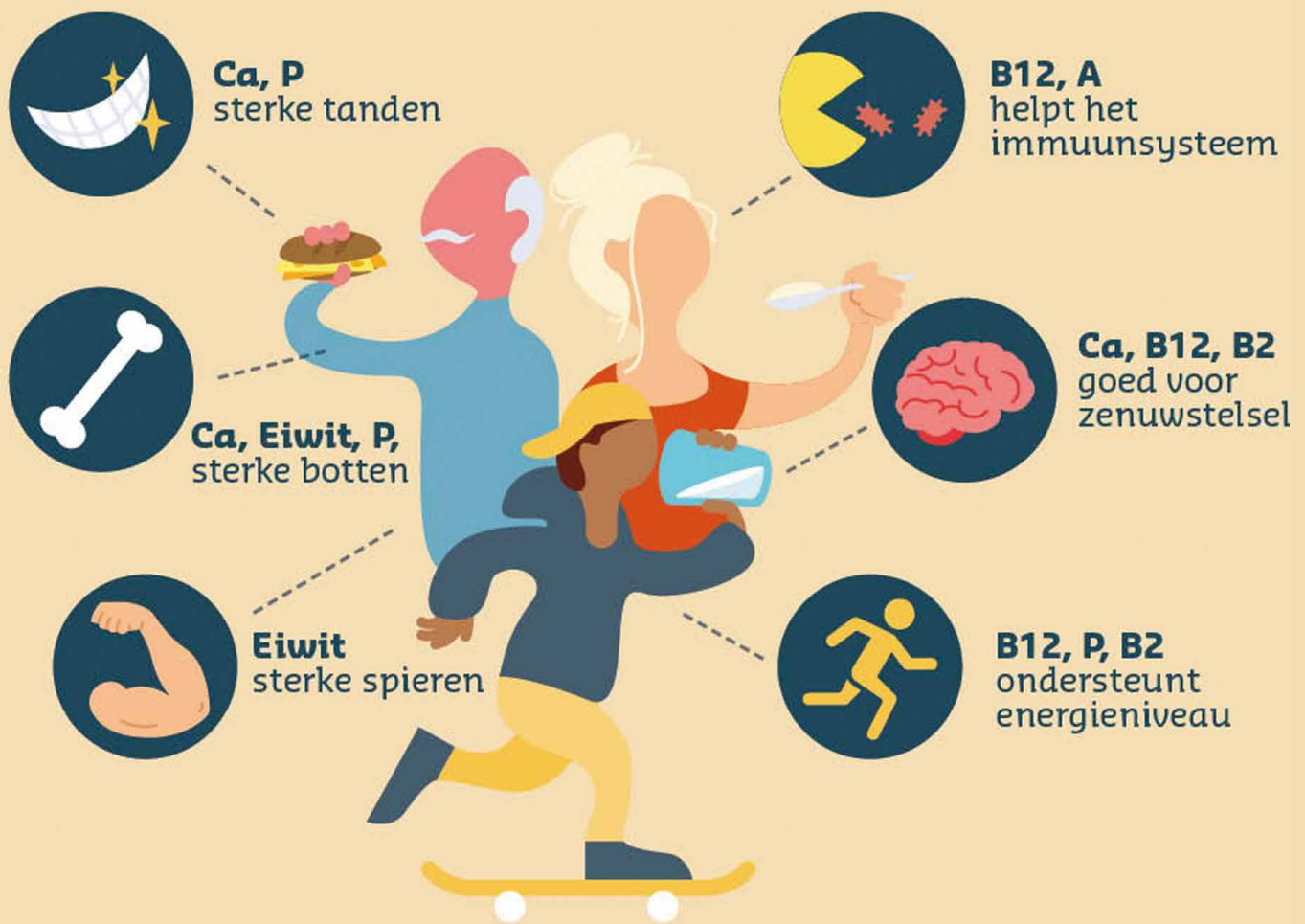


Wat weet Nederland over **zuivel?**



*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

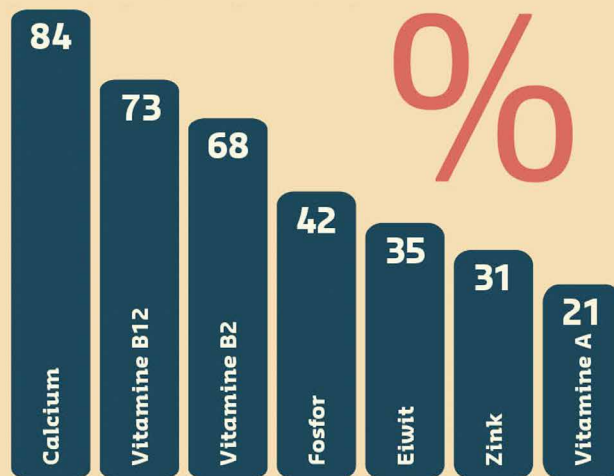
Hoe beoordelen Nederlanders hun kennis over gezond eten? En wat weten zij over de rol van zuivel in onze voeding? Onderzoeksbureau Kien onderzocht deze en andere vragen in opdracht van NZO onder een representatieve groep van 1500 respondenten.¹ De onderzoeksresultaten zijn voor dit artikel gebundeld 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, vitaminen 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 drinken², 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