



NAAM: JAN STEIJNS
 WOONPLAATS: BOEKEL
 GEBORTE DATUM: 20 JULI 1955
 FUNCTIE: MANAGER HEALTH AND
 NUTRITION AFFAIRS CAMPINA
 INNOVATION WAGENINGEN

Jan Steijns

Waarom melk zo gezond is

U ONDERZOEKT MELK?

Mijn onderzoek bij de consumentendivisie van Campina richt zich op de relatie tussen zuivel en gezondheid, vooral op de vraag waarom melk gezond is. Melk is een basisvoedingsmiddel en bevat van nature veel goede voedingsstoffen per hoeveelheid energie. Die positieve eigenschappen zijn een beetje op de achtergrond geraakt. Consumenten krijgen de laatste jaren vooral steeds te horen wat er allemaal niet in hun voeding moet zitten om gezond te blijven. Ik vind dat er te weinig aandacht is voor wat er wel in de voeding zit en waarom dat goed is. Voor een goede gezondheid op lange termijn gaat het vooral om de juiste balans tussen positieve en negatieve nutriënten. Als iedereen zich zou houden aan de Richtlijnen Goede Voeding zouden er natuurlijk ook minder welvaartsziekten ontstaan, maar hoeveel mensen doen dat? Het zou aardig zijn als we met de nieuwe *omics*-technologie een koppeling kunnen maken naar epidemiologische gegevens over voedingspatronen. Als we vroege biomerkers weten te identificeren voor welvaartsziekten, kunnen we daarmee misschien de gezondheid op lange termijn

voorspellen en positief beïnvloeden op basis van gezond-minder gezond.

WAT LEVERT HET ONDERZOEK OP?

De toename van het aantal mensen met overgewicht heeft in het onderzoek geleid tot veel nadruk op de rol van vetten en koolhydraten, ten koste van de rol van eiwitten in de voeding. Toch zijn er interessante ontwikkelingen. Zo zijn er aanwijzingen dat 5-10 energieprocenten meer eiwit in de voeding kan helpen om mensen beter op gewicht te houden, onder meer door een beter verzadigend effect. Maar er zijn ook positieve effecten op de bloeddruk en behoud van spiermassa bij het ouder worden. De komende jaren wordt er meer onderzoek gedaan naar deze effecten en ik verwacht daar veel van. Natuurlijk bestaat ik ook veel aandacht aan de rol die vetten in de zuivelmatrix hebben op de gezondheid. Ik heb recent een review gepubliceerd in relatie tot een mogelijk verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Mijn conclusie is dat de boodschap dat alle verzadigde vetten in melk een ongunstig effect hebben op cholesterolbevattende bloedlipiden niet gebaseerd is op feitelijkheden. Ook ten aanzien van

de consumptie van transvetten via vlees en zuivel wordt buiten de wetenschap te snel de conclusie getrokken dat er een verhoogd risico is voor de volksgezondheid. Wat meer balans in de communicatie hierover naar de consument zou op zijn plaats zijn. Ik begrijp overigens goed dat boodschappen naar consumenten zo simpel mogelijk moeten zijn.

WAT WAS VOOR U EEN MIJLPAAL?

Binnen het zuivelonderzoek was dat voor mij de rol van calcium. Naast de onmisbare functie voor de botten zijn er nu ook beschermende effecten gevonden ten aanzien van dikkedarmkanker en darminfecties. Verder lijkt een adequate inname van calcium belangrijk voor het lichaamsgewicht en mogelijk ook de bloeddruk. Voor zuivelproducten is dan de vraag of deze positieve effecten mede beïnvloed kunnen worden door andere componenten in de voedselmatrix, zoals eiwitten of vitamines. Dit moet verder onderzocht worden. Het biedt wel kansen om de voorlichting aan de consument over basisvoedingsmiddelen weer meer tot een positieve boodschap om te buigen. Want daar moeten we weer naar toe is mijn overtuiging.