

Internationaal zuivelsymposium

‘Voeding met melk(producten) goedkoper en gezonder’

Hans Kraak

Wat is de rol van micronutriënten in melk- en zuivelproducten in onze voeding? Dit was de centrale vraag op het internationale symposium ‘Les micronutriments du lait et des produits laitiers: actualités scientifiques et bénéfiques santé’, dat half mei plaatsvond in Parijs. Het was een gezamenlijke bijeenkomst van de Nederlandse en Franse zuivelorganisaties, respectievelijk NZO (Nederlandse Zuivel Organisatie) en Cerin (Centre de Recherche et d’Information Nutritionnelles).

Een van de sprekers was de Amerikaanse epidemioloog Adam Drewnowski, bekend van de Nutrient Rich Food Index, waarmee per product een weging wordt gemaakt van gezonde en/of minder gezonde ingrediënten ten opzichte van het aantal calorieën. Aan de hand hiervan ontstaat een nutriëntenprofiel score waarmee verschillende voedingsmiddelen en voedingspatronen kunnen worden vergeleken. De hoogleraar van de Universiteit van Washington bracht de nutriëntendichtheid van voedingsmiddelen tijdens zijn lezing niet alleen als maat voor gezondheid (in verhouding tot het aantal calorieën) naar

voren, maar koppelde de nutriëntendichtheid ook aan prijs. ‘Je kunt voedingsmiddelen indexeren in relatie tot allerlei eigenschappen die consumenten aan een product belangrijk vinden, zoals smaak, prijs of duurzaamheid’, zei Drewnowski.

‘Zo kun je mensen helpen een betaalbare, duurzame en gezonde voeding te kiezen. Melk- en melkproducten zijn over het algemeen nutriëntendicht in relatie tot de hoeveelheid calorieën die ze bevatten, maar ze leveren ook op een relatief goedkope manier de nutriënten waaraan behoefte is’, aldus de epidemioloog.

NUTRIËNTENDICHTHEID VS PRIJS

Aan de hand van prijsberekeningen in de Verenigde Staten liet Drewnowski zien welke nutriënten relatief duur of goedkoop zijn. ‘Een duur ingrediënt is kalium, het komt veel in groenten en fruit voor, je moet er veel van kopen en eten om in je behoefte te voorzien. Met deze kennis zou je op zoek kunnen gaan naar goedkopere bronnen of het element toevoegen aan basisvoedingsmiddelen waarmee het makkelijker ter beschikking komt. Alhoewel kalium als toevoeging wat lastig is vanwege de bittere bijmaak die het kan geven. Maar in deze zin ben ik voor verrijking van voedingsmiddelen, omdat anders grote

AFB. 1. DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN VAN HET DESIR-ONDERZOEK WAARIN DE INVERSE RELATIES ZIJN WEERGEGEVEN VAN ZUIVELPRODUCTEN EN AANDOENINGEN DIE ZIJN GEASSOCIEERD MET HET METABOOL SYNDROOM (1).

Dairy products and metabolic syndrome
The D.E.S.I.R study
5212 subjects
Follow-up 9 years

| Inverse relationship | - Incident - Metabolic syndrome - Diastolic blood pressure - triglycerides | Impaired fasting glycemia | Type 2 diabete | BMI Gain | - Waist circumference - Increase triglycerides |
|--------------------------------|---|---------------------------|----------------|----------|---|
| Dairy products (except cheese) | | | | | |
| Dietary calcium density | | | | | |
| Cheese | | | | | |

groepen nooit aan de dagelijkse aanbevelingen zullen komen.' Illustratief is de inname van calcium en de vitamines A en D in de VS. Deze micronutriënten worden toegevoegd aan melk waardoor ze – samen met de inname uit andere melkproducten – bijdragen aan respectievelijk 38, 33 en 44 procent van de totale inname. 'Daar komt bij dat de zuivelcategorie weinig bijdraagt aan de inname van energie door Amerikanen, 10 procent, in vergelijking met granen (34 procent), vlees (19 procent) en dranken (16 procent). Ook voor de inname van andere mineralen en vitamines scoren zuivelproducten niet slecht', meent de hoogleraar.

Over het algemeen concludeert Drewnowski dat voedingsmiddelen die veel vitamines en mineralen bevatten duurder zijn, maar als voor producten wordt gekozen met een hoge nutriëntendichtheid, zoals melk, eieren of peulvruchten, dan zijn ze relatief gezien beter betaalbaar. 'De goedkoopste bronnen van eiwit, calcium, vitamine B2 en B12 zijn melk en melkproducten. De goedkoopste bron voor kalium zijn peulvruchten, groenten en zuivel', aldus de Amerikaan.

DESIR-STUDIE

Opvallend waren de resultaten van de Franse DESIR-studie, gepresenteerd door Frédéric Fumeron van de Universiteit van Parijs (Paris Diderot). In dit epidemiologische, prospectieve cohortonderzoek zijn onder meer de relaties tussen de consumptie van zuivel en het metabool syndroom onderzocht. In de studie zijn ruim 5.200 proefpersonen uit het centraal-westelijke deel van Frankrijk betrokken. Ze werden negen jaar gevolgd en bij het begin van het onderzoek en na drie, zes, en negen jaar gecontroleerd, onder meer op klinische en biologische variabelen. Ook vulden ze vragenlijsten in en gaven ze interviews over hun leefstijl en voedselinname.

'Een hogere consumptie van melkproducten en calcium in de onderzoekspopulatie laat zien dat de incidentie van het metabool syndroom vermindert', concludeert Fumeron naar aanleiding van de negen jaar follow up-studie. 'Dat geldt voor de meeste aandoeningen die kenmerkend zijn voor het metabool syndroom zoals hyperglycemie, een hoge bloeddruk, triglyceridengehalten en insulineniveaus. De resultaten la-



ADAM DREWNOWSKI: 'HET IS NOG NIET GOED MOGELIJK EEN INDEX VOOR DUURZAAMHEID TE MAKEN, DAARVOOR ONTBREKEN NOG TE VEEL GEGEVENS EN IS STANDAARDISATIE VEREIST.'

ten zien dat de consumptie van zuivelproducten het risico op hart- en vaatziekten kan verminderen. De vele componenten in melk, kaas en andere melkproducten dragen hieraan bij.'

REFERENTIES

1. F. Fumeron, A. Lamri, C. Abi Khalil, et al. Dairy consumption and the incidence of hyperglycaemia and metabolic syndrome: results from a French prospective study, D.E.S.I.R. (Data from the Epidemiological Study on the Insulin Resistance Syndrome). *Diabetes Care* 2011;34:813–817.
2. Website Zuivel en Gezondheid: www.zuivelengezondheid.nl/?PageID=394

'Consumptie van zuivelproducten kan het risico op hart- en vaatziekten verminderen'