



De waarheid over zuivel

Melk, yoghurt, kwark en kaas, ze zijn populair in Nederland. Zuivel is veelzijdig en kun je heel goed combineren: yoghurt smaakt lekker met fruit, of met een handje noten. Bij het ontbijt kun je er volkoren ontbijtgranen bij nemen. En wat dacht je van een broodje kaas met tuinkers of komkommer, hüttenkäse met reepjes paprika en peper, mozzarella met tomaat en basilicum? Maar, niet alles wat je hoort of leest over groente en fruit is 'de' waarheid. Hoe weet je nu wat waar is en wat niet? Samen met het Voedingscentrum legt SamenFit de waarheid op tafel:



Volgens mij is melk helemaal niet zo gezond...

Niet waar. Melk en melkproducten leveren veel goede voedingsstoffen. Met je dagelijkse portie zuivel verklein je het risico op darmkanker. Melkproducten bevatten verder eiwit en zijn een bron van de vitamines B2, B12 en calcium. Het vet in melk bevat wel veel verzadigde vetten. Dit vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Eet je magere en halfvolle melkproducten, dan krijg je minder verzadigde vetten binnen. Een volwassene tussen de 19-50 jaar heeft **2-3 porties zuivel van 150 ml per dag nodig en 40 gram kaas**. Dit is bijvoorbeeld: 2 glazen karnemelk en een schaaltje yoghurt en 2 boterhammen met kaas. Neem niet meer, dan belast je het milieu niet onnodig.



Als ik geen melkproducten kan verdragen of ik wil geen zuivelproducten eten, dan kan ik het niet zomaar weglaten uit mijn voeding...

Waar. Voor een kleine groep mensen kan het drinken van melk klachten veroorzaken. Het gaat hierbij om mensen met koemelkallergie en lactose-intolerantie. Om te voorkomen dan je onvoldoende calcium, vitamine B2 en B12 binnenkrijgt kun je kiezen voor plantaardige eiwitdranken op basis van soja die verrijkt zijn met calcium en vitamine B12. Een diëtiste kan hierbij adviseren.



Ik denk dat magere vruchtenyoghurt minder calorieën bevat dan volle yoghurt...

Niet waar. Volle yoghurt bevat juist minder calorieën dan magere yoghurt met vruchten uit een pak of beker. Dit komt omdat er veel toegevoegde suikers in magere yoghurt met vruchten zit. De termen vol en mager zeggen dus alleen iets over hoe vet de yoghurt is en niet hoeveel calorieën het bevat. Naast termen vol en mager is het daarom ook zinvol om bij zuivel te kijken naar het aantal kilocalorieën per 100 gram. Bij magere yoghurt met vruchten komen de calorieën vooral van de toegevoegde (vruchten)suikers en veel minder uit fruit en zuivel.

- Hoe ga jij veilig om met zuivel?
- Hoe groot is jouw voedselafdruk?

[5 x veilig met zuivel](#)
[Voedselafdruk](#)

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**