

# Is melk goed voor je?

Melk is op vele verschillende manieren te gebruiken. Je kunt melk onderweg drinken of gebruiken bij je ontbijt. Voor spierherstel na je training of in de koffie. Ook kun je melk toevoegen aan je avondeten, om het een iets andere smaak te geven.

Of je het nu drinkt, smeert, klopt of snijdt, met zuivel kun je altijd je honger en je lekkere trek stillen. Met zuivel is het ook eenvoudiger voor jou en je naasten om een gezond leven te leiden, want zuivel zit vol gezonde voedingsstoffen.

Daarom worden melk en andere zuivelproducten aanbevolen als onderdeel van een gezond dieet. Je kunt ermee groeien, leren, genieten en presteren, in welke levensfase je je ook bevindt.

**Voorbeelden van de aanbevolen zuivelinname per dag in bepaalde landen:**

**VS:** drie glazen melk of een vergelijkbare hoeveelheid zuivelproducten

**China:** 300 g melk- en zuivelproducten

**Denemarken:** 250-500 g melk- en zuivelproducten

**Zweden:** 500 g melk- en zuivelproducten

**Nederland:** 2 tot 3 porties melk- en zuivelproducten (340-490 g incl. kaas)

**Duitsland:** 200-250 g magere melk en melkproducten en twee plakjes magere kaas (50-60 g)



## WEETJE

### Onbewerkte koemelk bevat gemiddeld:

Met een eenvoudig, natuurlijk proces veranderen we de melk van onze melkveehouders in een uitgebreide reeks smaakvolle zuivelproducten met verschillende hoeveelheden eiwit, vet, lactose, mineralen en vitamines.

86% WATER  
3.5% EIWIT  
4.2% VET  
4.8% LACTOSE  
(de koolhydraten van melk)  
1.1% VITAMINEN EN MINERALEN

## WEETJE

### Een echt levenselixer

Melk bevat uitzonderlijk veel calcium en grote hoeveelheden vitamine B12, vitamine B2, fosfor, jodium en kalium. Wanneer we kaas, yoghurt of boter maken, worden de natuurlijke vitamines en mineralen uit melk overgebracht in de eindproducten, waarin ze dan in geconcentreerde hoeveelheden aanwezig zijn. Het calciumgehalte in harde kaas kan tot wel zes keer hoger zijn dan het calciumgehalte in melk, en boter bevat tot 55 keer meer vitamine A dan melk.



# Melk is ook een SUPERFOOD!

Met slechts één glas melk (250 ml) krijg je een groot deel van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid binnen wat betreft:

17% EIWIT  
38% CALCIUM  
30% VITAMINE B2  
48% VITAMINE B12  
NRV (Europese voedingswaarde-referentie)



### Je lichaam heeft eiwit nodig voor:

- Normale groei en de ontwikkeling van botten (bij kinderen)
- Behoud van botten en spieren
- Groei van de spiermassa



### Je lichaam heeft vitamine B2 (riboflavine) en vitamine B12 nodig voor:

- Behoud van je normale energiemetabolisme
- Normaal functioneren van je zenuwstelsel
- Vorming en behoud van rode bloedcellen
- Vermindering van de vermoeidheid



### Je lichaam heeft calcium nodig voor:

- Behoud van gezonde botten en tanden
- Normale groei en de ontwikkeling van botten (bij kinderen)
- Hulp bij bloedstolling
- Behoud van het energiemetabolisme, de spierfunctie en neurotransmissie
- Hulp bij de spijsvertering



# Melkmythes die niet kloppen

## 1

### Mensen horen geen koemelk te drinken!

Wij zijn aardbewoners met twee benen, dus we eten zowel plantaardige als dierlijke producten. Uit gegevens van vroeger blijkt dat mensen al ruim 10.500 jaar lang vee houden om er melk van te drinken. Uit archeologische analyses van oude potten blijkt dat er in sommige delen van Europa al ruim 8500 jaar veel gebruik van zuivel wordt gemaakt.

In de delen van de wereld waar zuivelproducten al duizenden jaren deel uitmaken van het dieet, heeft het merendeel van de gebruikers een afwijkend gen, waardoor ze hun hele leven lactosetolerant zijn. Onderzoekers geloven dat de relatief snelle evolutie van levenslange lactosetolerantie betekent dat er een evolutionair voordeel is bij het consumeren van melk- en zuivelproducten als onderdeel van een dieet.

## 2

### Melk zorgt voor slijmvorming

Als je melk drinkt, kan je slijm dikker aanvoelen als je astma of een verkoudheid hebt, maar melk leidt niet tot een verhoogde slijmproductie. Ouders van kinderen met astma laten hun kinderen vaak geen melk drinken, maar volgens het momenteel beschikbare wetenschappelijke bewijs kan er gerust melk worden gedronken. Gezondheidsinstellingen raden aan om kinderen met astma regelmatig melk te laten drinken om hun ontwikkeling te bevorderen.



## 3

### Van melk word je dik



Je wordt niet dik als je melk gebruikt als onderdeel van een gezond dieet. Uit epidemiologische onderzoeken blijkt zelfs dat mensen die relatief meer melk consumeren minder lichaamsvet hebben dan mensen die weinig melk consumeren. Melk- en zuivelproducten worden daarbij ook door gezondheidsinstellingen over de hele wereld aanbevolen als onderdeel van een gezond dieet.

## 4

### Laat dat ongezonde melkvet staan!

Er is in een gezond dieet gewoon ruimte voor melkvet. Het is waar dat boter en sommige kazen een relatief hoog verzadigd vetgehalte hebben. Maximaal tien procent van de calorieën die we binnenkrijgen, mag afkomstig zijn van verzadigde vetten. Dat betekent echter niet dat melkvet uit je dieet moet worden geschrapt. Alles wat we doen, moet met mate. We moeten onze inname van melkvet dan ook in balans brengen met de inname van vetten van koolzaad, zonnebloem- en olijfolie en voedingsmiddelen als noten en avocado's.

Boter is ideaal om mee te koken omdat dit product de smaak van bijvoorbeeld groenten enorm verbetert. Het vet uit zuivelproducten heeft voornamelijk een grote invloed op de smaak, maar als het wordt gebruikt bij het koken en bakken, voegt het ook structuur toe, omdat het vet bij kamertemperatuur hard wordt. Melkvet is van nature hard, maar margarine bevat oliën die chemisch zijn gemodificeerd om voor stevigheid te zorgen.

## 5

### Alternatieven voor koemelk zijn net zo voedzaam



Dat hadden ze gedacht...

Melk is veel rijker aan natuurlijke voedingsstoffen dan alternatieven voor melk. Hoewel de hoeveelheid calorieën overeenkomt, is het gehalte aan eiwit, vitamines en mineralen heel anders. Koemelk en sojamelk zijn goede eiwitbronnen, maar rijst- en haverdranken zijn eigenlijk gewoon koolhydraatoplossingen.

Melk is van nature vloeibaar, terwijl melkalternatieven worden gemaakt van bonen en granen. Voor de productie van die alternatieve producten worden uitgebreide verwerkingsprocessen en veel toevoegingen gebruikt. Koemelk is volledig vrij van toevoegingen.

## 6

### 3 op de 4 mensen zijn genetisch niet in staat om zuivel goed te verteren



Consumenten die problemen ervaren met de vertering van lactose hoeven melk en andere zuivelproducten niet per se te vermijden. Ze kunnen vaak tot 12 g lactose per dag verwerken als de inname over de gehele dag is verspreid (een glas melk van 200 ml bevat bijna 10 g lactose).

Lactose intolerante gebruikers kunnen daarbij niet alleen kiezen voor de lactosevrije producten van Arla, maar ze kunnen ook traditionele zuivelproducten nuttigen die van nature weinig lactose bevatten, zoals harde kaas en schimmelkaas. We raden consumenten wel altijd aan om een arts te raadplegen voor een juiste diagnose, zodat mogelijke gezondheidsissues niet over het hoofd worden gezien.

Ongeveer vijf procent van alle Europeanen, Noord-Amerikanen en Australiërs en meer dan vijftig procent van de zuivelgebruikers in Zuid-Amerika, Afrika en Azië ervaart problemen met het verteren van grote hoeveelheden lactose.

# NIEUWE GEZONDHEIDSSTRATEGIE

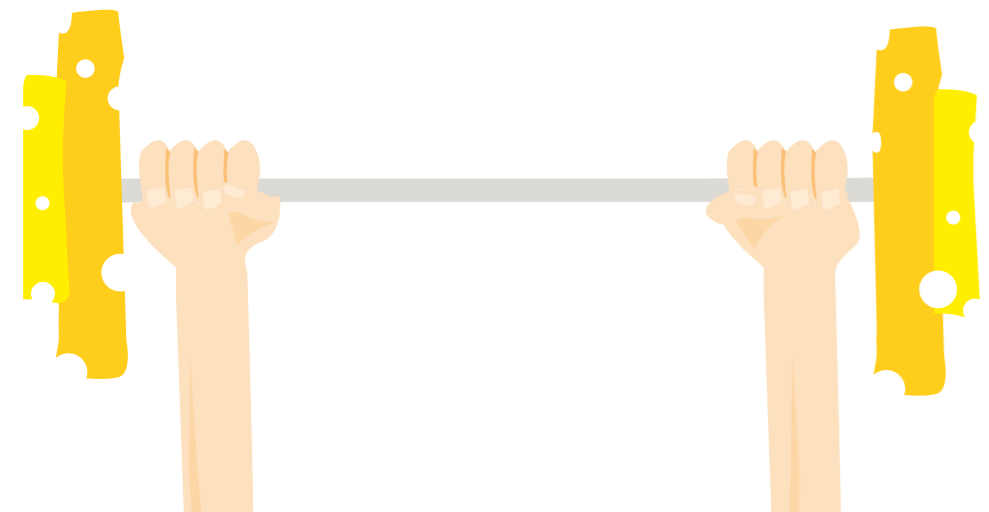


# We maken het eenvoudiger om gezond te leven



Arla behoort tot de top vijf van zuivelbedrijven wereldwijd. We zijn daarmee in de positie om mensen te helpen en het voor hen eenvoudiger te maken om gezond te leven. Daarvoor hebben we onze gezondheidsstrategie ontwikkeld. De strategie bouwt op onze verantwoordelijkheid om zuivelproducten als onderdeel van een gezond voedingspatroon te promoten en deze beschikbaar te maken voor mensen over de hele wereld.

Onze gezondheidsstrategie is daarom een belangrijke leidraad als het gaat om de ontwikkeling van nieuwe producten en innovatie. Ook focussen we op het stimuleren van goede voedingsgewoonten met recepten en kookinspiratie online, evenementen en educatieve programma's. Daarnaast gaan we samenwerkingen aan met de wetenschap om kennis over de gezondheidsvoordelen van melk te vergroten.



In onze gezondheidsstrategie ligt de nadruk op drie gebieden:

## Productinnovatie: WE MAKEN MELK NOG BETER



Melk is voedzaam. Onze melk wordt met zorg verwerkt om de vele vitamines, mineralen en bioactieve bestanddelen die zich van nature in melk bevinden, te behouden. Wij handhaven het goede van de natuur in het product door het gebruik van natuurlijke aroma's en zorgvuldig geselecteerde ingrediënten en toevoegingsmiddelen. Gezondheidsbehoeften blijven niet een heel leven hetzelfde. Om aan specifieke behoeften te voldoen, bieden we de natuur een helpende hand door onze melk nog beter te maken. Zo kunnen we natuurlijke eiwitten, probiotica, vitamines of vezels toevoegen, of het lactosegehalte verlagen. Op deze manier maken we het eenvoudiger voor mensen om gezond te leven.

## Voedingsinspiratie: WE INSPIREREN MENSEN TOT GOEDE EETGEWOONTEN



Gezonde voeding is belangrijk voor ons allemaal. Zo leven we langer, houden we ons gewicht in balans en verkleinen we het risico op ziekten die samenhangen met een ongezonde levenswijze. Hoe meer mensen weten over voeding, koken, een uitgebalanceerd dieet en voedingsstoffen, hoe beter ze in staat zijn om gezonde keuzes te maken voor zichzelf en hun gezin. We willen goede eetgewoonten stimuleren en mensen inspireren tot een gezonde leefwijze.

Onze kennis over wat goed is om te eten en hoe je een gezond ontbijt of een gezonde lunch, snack of maaltijd bereidt, willen we delen door middel van onze onlinerecepten, informatie op verpakkingen, samenwerkingen met retailers, inspirerende evenementen en educatieve programma's.

## Samenwerking en onderzoek: WE GAAN SAMENWERKEN OM KENNIS OVER MELK EN GEZONDHEID TE DELEN

Er heerst steeds meer onzekerheid over welke voeding gezond is. Sommige mensen zijn sceptisch geworden met betrekking tot melk. De behoefte aan kennis en betrouwbaar onderzoek naar voedingsmiddelen met melk is groter dan ooit.

We investeren in onderzoeken en werken samen met deskundigen om een beter begrip te krijgen van de gezondheidsvoordelen van melk. Deze verworven kennis delen wij graag - we willen ertoe bijdragen dat melkproducten met natuurlijke ingrediënten het mensen eenvoudiger te maken om gezond te leven. We werken samen met retailers om hun gezondheidsprofiel te versterken en gezonde producten beter verkrijgbaar te maken.



Ga naar [www.arla.nl/arlafoods/gezond-leven](http://www.arla.nl/arlafoods/gezond-leven) voor meer informatie over onze activiteiten.

# Gezonde voeding in alle levensfasen



## Een optimale start

Het Voedingscentrum adviseert borstvoeding voor baby's in de eerste 6 maanden.

Maar als je stopt met borstvoeding of flesvoeding, moet er wel iets voor in de plaats komen dat de groei en ontwikkeling van je kleintje op een gezonde manier stimuleert. Hierbij komt verse koemelk van pas. Koemelk zit boordevol vitamines, mineralen en calcium, die kinderen nodig hebben voor een goed begin van hun dag.

## Een gezonde levensstijl

Jij en je naasten vinden het belangrijk dat voedingsmiddelen die je gebruikt niet vol zitten met onnodige toevoegingen. Zuivel zit boordevol voedingsstoffen die je sterker maken, zodat je het alledaagse leven aankunt.

Dit zijn bijvoorbeeld plakjes kaas voor bij het ontbijt of een snelle, verse zuivelsnack voor onderweg. Wellicht kies je ook voor yoghurt met veel eiwit en weinig vet om je lichaam een boost te geven na het sporten, of juist voor een ouderwets groot glas koude melk om de dorst te lessen.

Het maakt niet uit waar je voor kiest: al onze producten zitten vol belangrijke voedingsstoffen, zodat je beter kunt groeien, leren en genieten.

## Geniet van wat de natuur te bieden heeft

Gezonde voeding is belangrijk voor ons allemaal. Zo leven we langer, houden we ons gewicht in balans en verkleinen we het risico op ziekten die samenhangen met een ongezonde levenswijze.

We willen je inspireren om eenvoudige en gezonde maaltijden te maken, of om jezelf te verwennen met een heerlijk tussendoortje bij een speciale gelegenheid. Een klein wonder verrichten in de keuken kan iedereen. Wij zijn er om de producten en inspiratie te bieden die je nodig hebt.

Wij zorgen ervoor dat je over voeding van de beste kwaliteit beschikt om aan je dagelijkse behoeften te voldoen en om af en toe te snoepen. Dit doen we door onder andere kookzuivel, boter, speciale kazen en verse zuivelproducten te bieden.

## Voel je jong en blij actief

Iedereen heeft eiwit nodig om zijn spieren, organen en botten te versterken en in goede staat te houden. Naarmate we ouder worden, gaat er spiermassa verloren. Het is dus belangrijk om ervoor te zorgen dat onze dagelijkse voeding voldoende eiwit bevat.

Daarom hebben we speciaal voor oudere consumenten een reeks producten met een hoog eiwitgehalte, zodat ze gezond blijven en een actief leven kunnen leiden.

Je grootouders krijgen op die manier op een eenvoudige en lekkere manier extra voedingsstoffen binnen.

# HEB IK MELK ECHT NODIG?

*De meeste mensen zijn er wel van overtuigd dat zuivel goed voor ons is. Er gaan echter ook stemmen op dat mensen geen melk zouden moeten drinken. Dus moeten we onszelf de vraag stellen: hebben we echt elke dag zuivel NODIG?*

Kort gezegd: nee. We hebben zuivel niet NODIG. Wat we nodig hebben om in leven te blijven, zijn eiwitten, essentiële vetten, vitamines en mineralen. We hebben het dan niet per se over een gezond leven. Er zijn echter wel een aantal goede redenen om dagelijks zuivel te gebruiken om deze belangrijke stoffen binnen te krijgen.

Wat dacht je hiervan:

## HET IS HANDIG!

Om meer dan een derde van je dagelijkse calciumbehoefte af te dekken, hoef je maar één groot glas melk te drinken of zo'n twee plakken kaas te eten. Er zijn meer voedingsmiddelen die calcium bevatten, maar voor dezelfde hoeveelheid calcium zou je bijvoorbeeld 800 g broccoli (2 middelgrote broccolirosjes) of 150 g amandelen moeten eten.

## HET IS DUURZAAM!

Melk is één van de voedingsbronnen die het meest voor de hand ligt wanneer je zowel naar de voedingswaarde als naar de impact op het milieu kijkt. Op basis hiervan komt uit onderzoek naar voren dat melk een hoge duurzaamheidsscore heeft. Arla wil een nog hogere score bereiken door de CO<sub>2</sub>-uitstoot van veehouderijen, de productie, het transport en de verpakking te reduceren.

## HET IS VEELZIJDIG!

Je kunt zuivel drinken, bakken, roeren en mixen. De mogelijkheden van zuivel in al zijn vormen zijn eindeloos. Voel je dus vrij om je voedingsstoffen binnen te krijgen op de manier die jij wilt. Neem een smoothie met bessen, maak een romige dipsaus voor je groenten of drink gewoon een glas melk. Tegelijkertijd is zuivel een vrij betaalbaar voedingsproduct dat een groeiend aantal mensen wereldwijd aan het dagelijkse dieet kan toevoegen.

Arla Foods B.V.  
Gildenstraat 30  
3861 RG Nijkerk / Nederland  
Tel: +31 (0) 33 247 6222  
Email: [consumentenservice@arlafoods.com](mailto:consumentenservice@arlafoods.com)  
[www.arla.nl](http://www.arla.nl)

