

MELKPRODUCTEN, YOGHURT EN DIABETES:

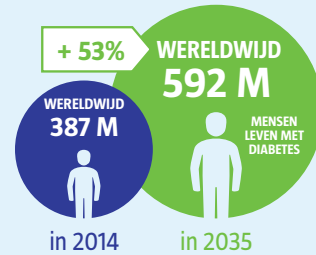
KERNCIJFERS

Diabetes maakt zijn opmars wereldwijd en vormt een grote uitdaging voor vele landen. De kosten voor de maatschappij lopen hoog op. Ondanks dit sombere tafereel, kunnen de meeste gevallen van diabetes worden voorkomen door het vergroten van het bewustzijn onder de bevolking om een gezond gewicht, een evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging te handhaven.

▶ **Recente studies* tonen aan dat het regelmatig consumeren van yoghurt het risico op diabetes type 2 kan verlagen met 28%.**

1. DIABETES: ALLE VORMEN VERTONEN EEN STIJGING

Een schatting van de ontwikkeling van diabetes type 1 bij jongeren vertoont een sterke en onverklaarbare stijging, maar vooral onder de oudere bevolkingsgroep wordt een toename van diabetes type 2 waargenomen. Vanaf heden tot en met 2035, voorspellen prognoses gemiddeld **53%** meer diagnoses van diabetes. ⁽¹⁾



2. VOLGENS VOORSPELLINGEN VAN DE WGO ZAL DIABETES DE 7^e DOODSOORZAAK WORDEN IN 2030 ⁽²⁾

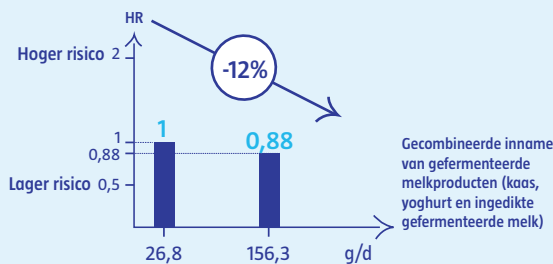


Elke 7 seconden sterft er wereldwijd een persoon ten gevolge van een ziekte. ⁽¹⁾ Op financieel niveau is de impact van diabetes enorm, met een geschatte kost van **\$ 548.000.000.000** wereldwijd in de uitgaven voor gezondheidszorg in 2013 (zijnde 11% van de totale uitgaven voor gezondheidszorg). ^(1,3)

ACTUEEL

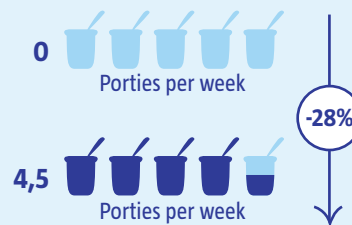
3. HOE KAN YOGHURT DE ONTWIKKELING VAN DIABETES TYPE 2 VOORKOMEN OF VERLAGEN?

Effect van gefermenteerde melkproducten



In een grote cohortstudie met 24.475 deelnemers werd, na een vergelijking met de hoogste kwantiteiten en na een correctie voor diverse vertekende factoren, de gecombineerde consumptie van gefermenteerde melkproducten invers geassocieerd met het risico op type 2 diabetes. **Yoghurt draagt in belangrijke mate bij aan deze associatie.** ⁽⁴⁾

Een specifiek effect van yoghurt



In een cohortstudie met 4000 mensen gedurende 11 jaar, werd de **wekelijkse consumptie van 4,5 porties yoghurt** (125 g per portie) geassocieerd met een risicoverlaging van 28% voor diabetes type 2, in vergelijking met mensen die geen yoghurt consumeerden. ⁽⁵⁾

4. TE ONTHOUDEN: EEN GEZONDE LEVENSTIJL HELPT IN DE STRIJD TEGEN DIABETES TYPE 2 ⁽⁶⁾



- **Dagelijks 30 minutes bewegen** kan het risico op ontwikkeling van diabetes type 2 met gemiddeld 40% verlagen.
- Een **gezonde voeding** vermindert de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.
- **Gewichtsverlies** verlaagt de insulineresistentie en de bloeddruk.
- **Voldoende slaap** (6 tot 9 uren/nacht) wordt geassocieerd met een verminderd risico op diabetes type 2.
- **Stoppen met roken** vermindert de insulineresistentie.

Bronnen:

- * 2nd Global Summit on the Health Effects of Yogurt, San Diego, 2014.
- 1. IDF Diabetes Atlas, Sixth edition, Update 2014.
- 2. Global status report on non-communicable diseases 2010, Geneva, World Health Organization, 2011.
- 3. American Diabetes Association, 10/06/2014.
- 4. Sluijs I. et al., The American Journal of Clinical Nutrition, 2012, 96, 382-390.
- 5. O'Connor L.M. et al., Diabetologia, 2014, 57: 909-917.
- 6. International Diabetes Federation.