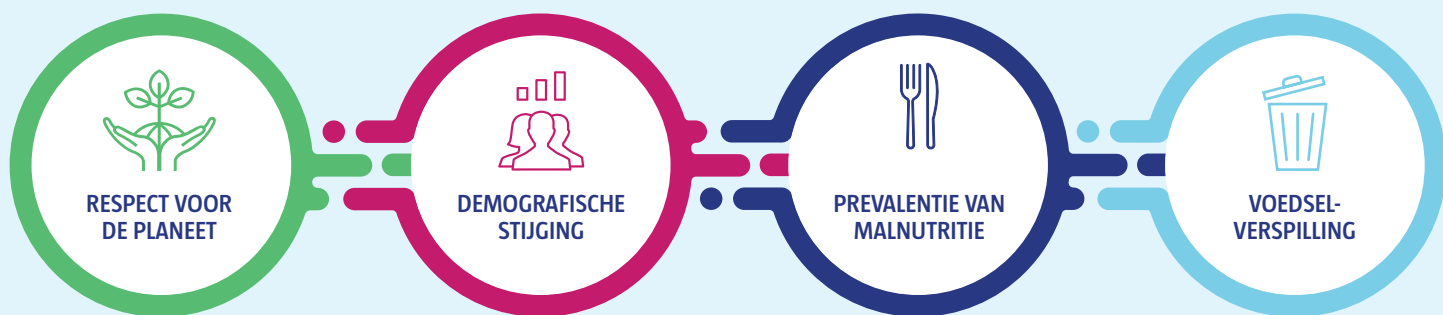


# Zuivelproducten & duurzame voeding

## De grote uitdagingen



- > Het is noodzakelijk om de uitstoot van **broeikasgassen** te beperken
- > en **natuurlijke rijkdommen**, zoals water en de biodiversiteit, te beschermen

- > **10 miljard mensen** voorzien van kwaliteitsvolle voeding

- > 1 op de 3 personen lijdt aan **malnutritie**
  - 2 miljard mensen hebben **overgewicht** of kampen met **obesitas**
  - 800 miljoen mensen zijn **ondervoed**

- > **1/3 van de wereldwijde voedselproductie** gaat verloren of wordt verspild

## Maatregelen voor een duurzaam voedingssysteem

### 1. REGENERATIEVE LANDBOUW STIMULEREN

#### DE PRINCIPES:

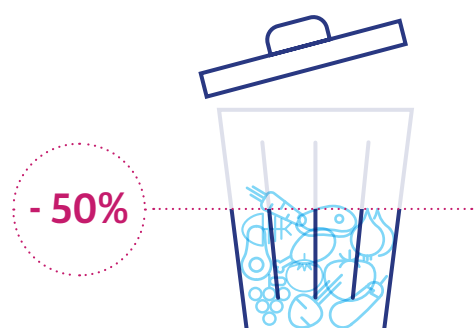
Bijvoorbeeld:

- Minder **chemicaliën** gebruiken
- **Wisselbouw**



### 2. VOEDSELVERSPILLING EN -VERLIES VERMINDEREN

**DOEL:** Voedselverspilling en -verlies met **minstens 50% verminderen**



### 3. VOEDINGSPATROON AANPASSEN

Volgens de *Voedsel- en Landbouworganisatie* van de VN (FAO) zijn duurzame diëten «diëten met een **geringe impact op het milieu**, die bijdragen tot de **voedselzekerheid** en een **gezond leven** voor de huidige en toekomstige generaties.»

#### *Belangrijke gewoontes om toe te passen:*

- **Overconsumptie VERMIJDEN** en **energiebehoefte AANPASSEN** in functie van leeftijd, lichaamsbeweging, gezondheid
- **MEER plantaardige producten:** fruit & groenten, granen, noten en zaden
- **MINDER lege calorieën, toegevoegde suikers** en rood en bewerkt vlees
- **VOLDOENDE zuivelproducten** consumeren
- **VOORRANG GEVEN** aan kwaliteitsvolle, lokale en seizoensproducten

*Voeding heeft een enorm potentieel om een positieve impact te hebben op de gezondheid van de mens en de planeet.*

# De rol van zuivelproducten in een duurzame, evenwichtige voeding

Zuivelproducten hebben betrekking op de **4 pijlers** van duurzame voeding, zoals gedefinieerd door de FAO:



## GEZONDHEID & VOEDING

- > **Zuivelproducten met een hoge voedingsdichtheid:**
- **Micronutriënten:** mineralen (Ca, K, P...) en vitaminen (B2, B12...)
  - **Macronutriënten:** eiwitten van hoge kwaliteit

### Yoghurt:

De consumptie ervan kan gelinkt worden aan een **verlaagd risico op chronische ziekten** en is dankzij de levende culturen\* ook geschikt voor personen met lactose-intolerantie.



## MILIEU

Zuivelproducten zoals yoghurt bevatten **hoogwaardige dierlijke eiwitten** waarvan de productie **minder belastend is voor het milieu** dan rood vlees.



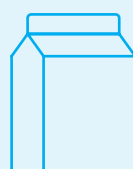
## ECONOMIE

De zuivelsector biedt producten aan tegen een **betaalbare prijs in verhouding tot hun hoge voedingsdichtheid**. De **20.000 directe en indirecte arbeidsplaatsen** in deze sector dragen bij tot de economische welvaart van België.



## MAATSCHAPPIJ

Yoghurt is overal ter wereld sterk aanwezig in de **eetgewoontes**. Het product kan geconsumeerd worden **op verschillende momenten en op verschillende manieren**: als ontbijt, tussendoortje, dessert, saus...

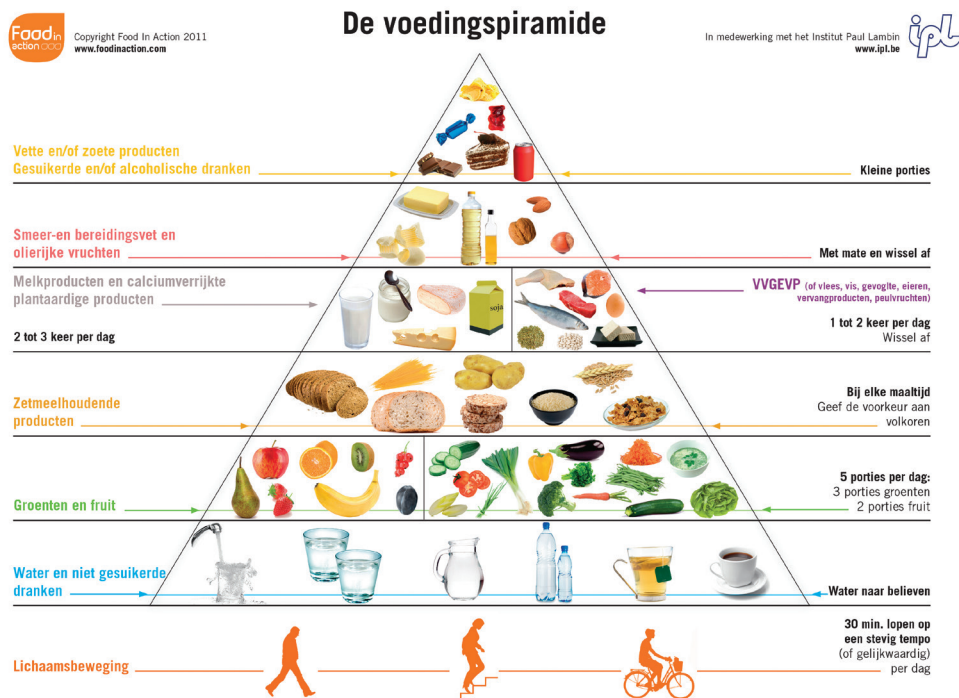


## Een duurzaam voedingspatroon in België



In België **sluiten de huidige voedingsaanbevelingen aan bij een duurzaam voedingspatroon**. Door de aanbevelingen van de WGO en de Hoge Gezondheidsraad beter na te leven zou ons eetpatroon **duurzamer** worden. Wat zuivelproducten betreft, leeft de Belgische bevolking de aanbevelingen echter niet voldoende na.

Zuivelproducten zijn een belangrijke bron van calcium, waarvan **slechts 2% van de Belgische bevolking de aanbevolen hoeveelheid opneemt\*\***.



\* De levende yoghurtculturen bevorderen de vertering van lactose bij personen die moeilijk lactose verdragen. Consumenten in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl, op medisch advies.  
\*\* WIV, Belgische voedselconsumptiepeiling, 2014-2015

