

Belgijskie wytyczne zalecają mleko jako istotną część codziennej diety -

Napoje pochodzenia roślinnego nie są równoważnymi alternatywami

W ubiegłym tygodniu belgijska Superior Health Council (SHC) Najwyższa Rada ds. Zdrowia potwierdziła, że mleko i produkty mleczne zasługują na miejsce w zrównoważonej diecie. Ponadto, w oparciu o najnowsze informacje na temat zdrowej żywności i zrównoważonego rozwoju, SHC zaleca zwiększenie spożycia mleka i produktów mlecznych.

W nowym zaleceniu belgijska SHC zaleca spożywanie od 250 ml do 500 ml mleka i przetworów mlecznych dziennie. Zbyt niskie spożycie mleka jest identyfikowane jako czynnik ryzyka problemów zdrowotnych związanych z odżywianiem. Raport odnosi się do Gezondheidsraad (holenderskiej Rady ds. Zdrowia), która stwierdza, że spożywanie produktów mlecznych wiąże się z niższym ryzykiem raka jelita grubego, a spożywanie jogurtu z niskim ryzykiem cukrzycy.

W odpowiedzi na nowe wytyczne przewodniczący Komitetu Narodowego IDF w Belgii Renaat Debergh skomentował:

„Według najnowszych dostępnych danych przeciętny Belg spożywa średnio 177 gramów mleka i produktów mlecznych dziennie. Innymi słowy, zalecenia Najwyższej Rady Zdrowia mogą oznaczać podwojenie obecnego spożycia. ”

Najbardziej zachęcające jest to, że rada SHC nie koncentruje się już na poszczególnych składnikach odżywczych, ale na działaniu produktów żywnościowych.

„W końcu nie jemy osobnych składników odżywczych, ale jemy produkty spożywcze: nie spożywamy wapnia, ale pijemy mleko”, powiedział Debergh „Wpływ zdrowotny żywności jako całości często okazuje się inny niż w wpływ indywidualnych składników odżywczych w niej zawartych. Na przykład naukowo potwierdzono, że wpływ sera na zdrowie jest lepszy niż poszczególnych składników odżywczych. ”

Zmiana podejścia naukowego z zajmowania się poszczególnymi składnikami odżywczych, a postrzeganie całych produktów spożywczych ma jeszcze inne implikacje. Na przykład, SHC stwierdza w swojej opinii: „wyników badań nad wpływem mleka i produktów mlecznych na zdrowie nie można po prostu rozszerzyć na soki warzywne. W związku z tym żadna z tych alternatyw nie jest uważana za równoważną mleku pod względem ich wpływu na zdrowie (Vanga i Raghavan, 2018). ”

Wytyczne są dostępne w całości na stronie internetowej Health Belgium: <https://www.health.belgium.be/nl/node/36076>