

De kracht van zuivel

Melk en melkproducten leveren een uniek pakket aan hoogwaardige eiwitten, calcium, kalium en jodium en vitamine B2 en B12.

Plant aardige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volle granen, aardappelen, peulvruchten, noten en plantaardige oliën zijn een goede bron van koolhydraten gecombineerd met vezels, plantaardige eiwitten, onverzadigde vetzuren en bepaalde vitaminen en mineralen, waaronder vooral vitamine C, B1 en E. Dierlijke voedingsmiddelen bevatten eveneens belangrijke voedingsstoffen die het menu aanvullen en completeren met hoogwaardige eiwitten, ijzer, calcium, zink, de vitaminen B2, B12 en D en de omega 3- vetzuren. Een eenzijdige voedingskeuze die sterk afwijkt van de algemene voedingsaanbevelingen, kan leiden tot een verkeerd voedingspatroon. Dat gaat gepaard met voedingstekorten en/of overgewicht en andere welvaartziektes.

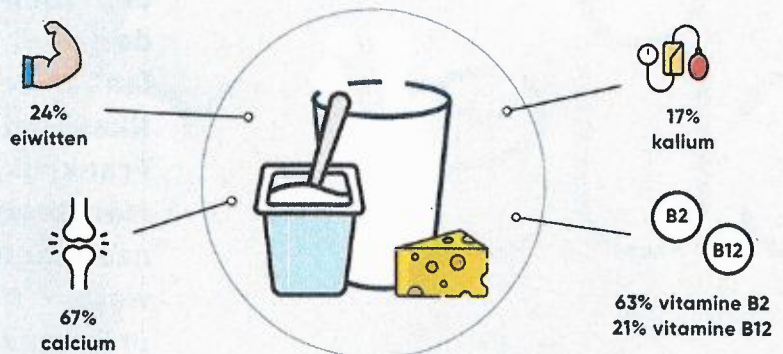
Eiwit

De kwaliteit van een voedingseiwit wordt bepaald door de aminozuursamenstelling en verteerbaarheid. Eiwitten van dierlijke oorsprong bevatten alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheden en in een goede verhouding. Bovendien zijn ze goed verteerbaar. Plantaardige eiwitten, uitgezonderd soja, hebben een lagere biologische waarde. Ze bevatten vaak te weinig van een of meerdere essentiële aminozuren. Dat zijn belangrijke bouwstoffen voor de opbouw en onderhoud

De productie van plantaardige producten stoot in het algemeen minder broeikasgassen uit dan die van dierlijke producten. In eerste instantie lijkt volledig plantaardig eten daarom misschien de oplossing. Dat is echter te kort door de bocht én bovendien onrealistisch. De broeikasgasuitstoot per product varieert sterk naargelang het gekozen referentiekader. Kijk je per kilogram of per kilocalorie óf in functie van de nutriëntendensiteit van het product? Een vergelijking op basis van nutriënten heeft de voorkeur. Duurzame voeding moet immers niet alleen voldoende voedsel en calorieën leveren maar door haar nutritionele samenstelling ook bijdragen aan een goede gezondheid. Dierlijke producten leveren belangrijke voedingsstoffen. Bij een plantaardig dieet zouden die dan moeten worden gecompenseerd door aanpassingen in het voedingspatroon of door de productie en consumptie van geschikte alternatieven. Met andere woorden, wat je uit je voeding schrapt, moet je op een andere manier volwaardig aanvullen of vervangen. En ook dat heeft weer impact op het klimaat. Als je van bepaalde voedingsmiddelen veel meer moet eten (bv. noten, groenten) ter compensatie van dierlijke producten zoals een stukje kip of kaas en de productie van geschikte alternatieven vraagt ingrijpende productieprocessen, dan zal dat uiteindelijk ook gepaard gaan met een grotere klimaatimpact. Daarnaast kunnen bepaalde wijzigingen in de voeding ook van invloed zijn op de andere facetten van de FAO-definitie (bv. transport van ver, haalbaarheid, prijs, beschikbaarheid).

Melk en melkproducten zijn een natuurlijke bron van belangrijke voedingsstoffen

Een glas halfvolle melk (150 ml), een potje magere yoghurt (125 g) en een sneetje kaas (30 g) leveren samen ongeveer 24% eiwitten, 67% calcium, 17% kalium, 63% vitamine B2 en 21% vitamine B12 van de nodige dagelijkse behoefte.



Bronnen: www.internubel.be, Hoge Gezondheidsraad, Voedingsaanbevelingen voor België, 2016

van spieren en botmassa.

Calcium

Melk en melkproducten zijn van nature rijk aan calcium. Een chronisch calciumtekort verhoogt het risico op osteoporose en de kans op botbreuken op oudere leeftijd. Niet-verrijkte plantaardige voedingsmiddelen volstaan meestal niet om in de aanbevolen hoeveelheid calcium te voorzien. Voor dezelfde hoeveelheid calcium uit een glas melk of een potje yoghurt moet je bijvoorbeeld 250 gram broccoli, 3 handjes amandelen of 5 tot 6 gedroogde vijgen eten. Dat kan de calorie-inname ongewenst verhogen. Bovendien zijn dergelijke porties niet altijd haalbaar, zeker niet bij kleine eters zoals jonge kinderen en kwetsbare ouderen.

Vitamine B12

Vitamine B12 zit in dierlijke producten en is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 komt ook voor in bv. gedroogde zeewier en algen maar een groot deel hiervan is een variant die niet actief is en het lichaam niet goed opneemt.

Jodium

De belangrijkste bronnen van jodium in onze voeding zijn brood, melk en melkproducten en vis. Een jodiumtekort kan leiden tot een trager werkende en vergrote schildklier. Jodiumtekort kan tijdens de zwangerschap en de eerste levensjaren de groei en de verstandelijke ontwikkeling van een kind beperken. ←

Vastleggen van koolstof

Weilanden zijn belangrijke ecosystemen en dragen bij aan de biodiversiteit boven en onder de grond, de beschikbaarheid van schoon grondwater en het vastleggen van koolstof in de bodem. Dat laatste gebeurt doordat weilanden koolstof uit de lucht opnemen en in de bodem vastleggen. Momenteel wordt er door het gras al meer dan drie miljoen ton koolstof per jaar vastgehouden, vooral door de grond niet te scheuren of te ploegen. Op die manier zijn melkveehouders in staat om een deel van de broeikasgassen die zichzelf en anderen veroorzaken te compenseren. Daarnaast geldt zeker voor onze regio dat de melkveehouderij grote delen van het land groen houdt in gebieden waar gras het enige gewas is dat er kan groeien. De melkveehouderij heeft dus een sterke troef in handen.

Nieuwe allianties

De groei van de wereldbevolking zorgt voor een toenemende behoefte aan toegankelijke, betaalbare, voedzame en gezonde voeding die niet ten koste gaat van onze natuurlijke hulpbronnen. Wanneer we de planeet steeds meer uitputten om meer monden te kunnen voeden, dan lopen we op den duur vast. Daarom is het noodzakelijk om naar alternatieven te zoeken en een duurzamer voedingspatroon te ontwikkelen. We moeten inzetten op het 'sustainable diet', met zuivel als onderdeel van een zo verantwoord mogelijk consumptiepatroon voor mens, dier en milieu.

Bronnen van broeikasgassen

Op wereldniveau bekeken is het opwekken van energie door het verbranden van fossiele brandstoffen de grootste veroorzaker van broeikasgassen. Volgens cijfers uit 2014 van het IPCC - het gezaghebbende internationale panel voor klimaatverandering - is een derde van alle broeikasgassen gerelateerd aan de productie en het transport van energie en elektriciteit voor fabrieken, bedrijven en huishoudens. Binnen Europa lag dat aandeel in 2016 met 54 procent zelfs nog hoger, zo rapporteerde de Europese Commissie. Na energie staat de agrarische sector wereldwijd op de tweede plaats als veroorzaker van de uitstoot van de meeste broeikasgassen. Landbouw, bosbouw en andere agrarische activiteiten zorgen voor een kwart van de broeikasgassen die over de hele wereld worden uitgestoten. Daarvan draagt enkel de veehouderij voor 7 procent bij aan de emissie van alle broeikasgassen.

Binnen Europa ligt de uitstoot van broeikasgassen door de agrarische sector met 10 procent van de totale broeikasgasemissie een stuk lager dan de sector wereldwijd (European Commission, 2018 & UNFCC, 2015) aan impact heeft, mede vanwege de meer efficiënte manier van werken. Transport en vervoer staan in Europa op de tweede plek als uitstoters; net als bij de opwekking van energie zijn zij goed voor een kwart van de broeikasgasemissie.

Reductie uitstoot

Vanaf 1990 is het gelukt om in Europa de uitstoot van broeikasgassen met 18 procent omlaag te brengen vooral door aanpassing van industriële processen en door nieuwe technieken voor afvalverwerking toe te passen. Ook de agrarische sector is erin geslaagd om minder broeikasgassen te produceren. Ten opzichte van 1990 heeft er binnen de sector een reductie van 23 procent plaatsgevonden (European Commission, 2015). Bij vervoer (door lucht en op het water) was er sprake van een toename met maar liefst 66 procent. Dat steeds meer mensen het vliegtuig nemen voor een vakantie heeft daar een grote bijdrage aan geleverd.

Europees niveau

Uitstoot broeikasgassen in verschillende sectoren (2014)



In het onderzoek dat in het kader van de Europese campagne is gehouden, komt duidelijk naar voren dat twee derde van de consumenten de verdere verduurzaming van de zuivelsector volmondig steunt. Maar bij de keuzes die ze maken in de supermarkt is duurzaamheid plots veel minder belangrijk.

Retail en consument

Aan het einde van de keten zitten twee lastige schakels: de retail en de consument. In het onderzoek dat in het kader van de Europese campagne is gehouden, komt duidelijk naar voren dat twee derde van de consumenten de verdere verduurzaming van de zuivelsector volmondig steunt. Maar bij de keuzes die ze maken in de supermarkt is duurzaamheid plots veel minder belangrijk. Ook retailers stellen dat de markt voor bijvoorbeeld biologische producten beperkt blijft tot zo'n tien procent van alle consumenten. Wanneer alle melkveehouders zo duurzaam mogelijk zouden produceren en daarvoor een hogere prijs zouden vragen, wordt betwijfeld of er wel voldoende behoefte bestaat bij supermarktketens en consumenten. De vraag blijft: 'wie betaalt de rekening?' Zolang consumenten achter het winkelwagentje andere keuzes maken dan in onderzoek geponeerd, zullen veel voedselproducenten - waaronder zuivelverwerkers en melkveehouders - terughoudend zijn ten aanzien van een volledige transitie naar maximale duurzaamheid.

Livewell in Groot-Brittannië

Een bekend voorbeeld van een duurzaam dieet in Europa werd in 2010 ontwikkeld door Livewell for Life, in samenwerking met o.a. het Wereldnatuurfonds. Daarbij werd geprobeerd een voedingspatroon samen te stellen dat in 2030 voldoet aan het klimaatakkoord om onder 2 °C klimaatopwarming te blijven. De conclusie van deze studie is dat het niet nodig is om alle vlees- en zuivelproducten uit de voeding te schrappen om een duurzaam voedingspatroon te bereiken dat zowel gezond is als minder uitstoot veroorzaakt. Sterker nog: de inname van zuivel voor een volwassene zou op het huidige niveau moeten blijven.

Berekeningen laten zien dat het weglaten van zuivel uit een voedingspatroon nauwelijks milieuwinst oplevert. De alternatieve producten die dezelfde voedingsstoffen leveren veroorzaken bij elkaar een even grote milieudruk.

Dat de calciuminname gecompenseerd moet worden door extra veel groenten te eten en de eiwitinname door de consumptie van meer eieren of nog meer groente en fruit, is een van de redenen dat zuivel moeilijk vervangbaar is.

Bij dit duurzame dieet gaat het niet alleen over de milieugevolgen van productiemethoden maar ook om de keuzes die we maken voor een lokale producent dan wel voedsel uit verre landen. De meeste winst kunnen we zelfs al behalen door een einde te maken aan voedselverspilling.

Zuivelproducenten hebben veel duurzaamheidseisen opgenomen in de leveringsvoorwaarden en belonen goede prestaties. Daarnaast zijn er nieuwe allianties ontstaan tussen melkveehouders en bijvoorbeeld natuurorganisaties, de veevoedersector en/of de akkerbouw. Er zijn afspraken gemaakt rondom landschapsbeheer en biodiversiteit. Samen gaan voor roen biedt kansen. Ook voor overheden (landelijk én vanuit de EU) is een taak weggelegd om verduurzaming mogelijk te maken. Dat kan bijvoorbeeld met gerichte subsidies, maar ook door het geven van voorlichting en het wegnemen van knellende wet- en regelgeving. Wanneer boeren hun bijdrage leveren aan doelstellingen die voor de hele maatschappij goed zijn, dan zouden zij niet als enigen de rekening moeten hoeven te betalen.