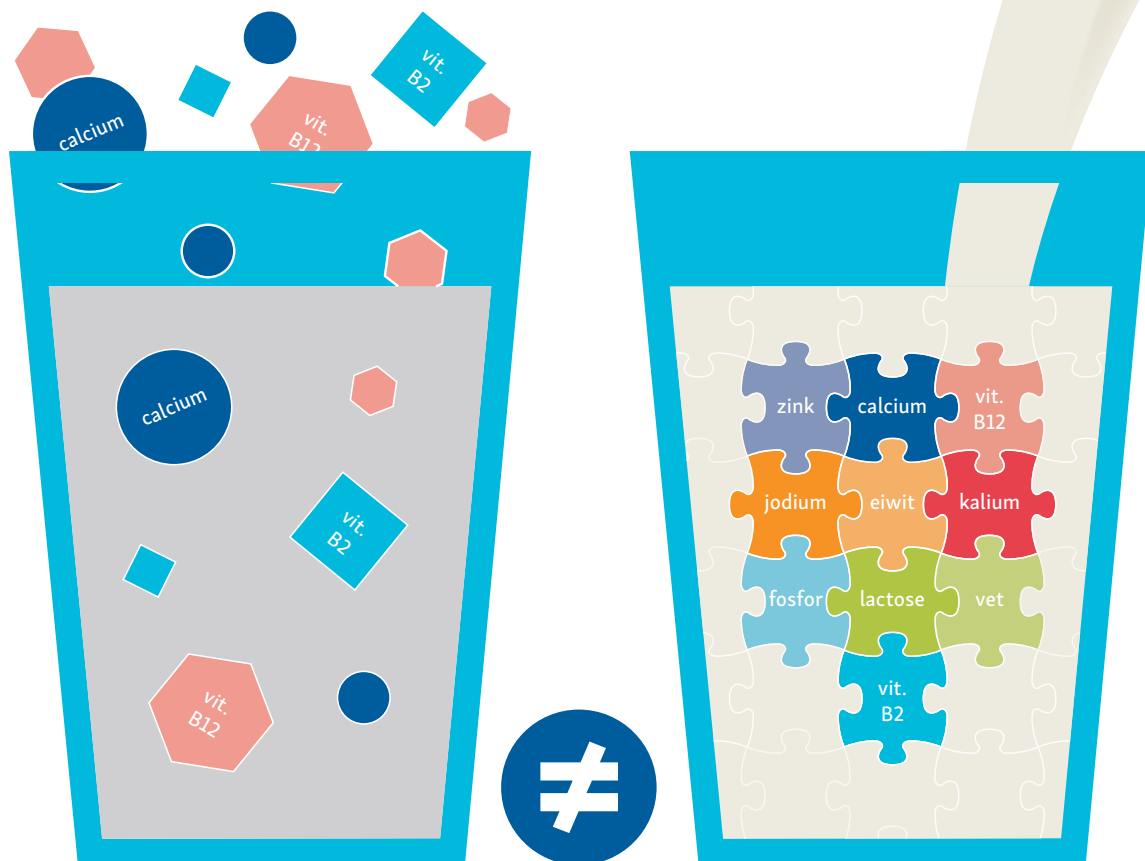


# HET MATRIX-EFFECT

## Meer dan de som van de nutriënten

**Het gezondheidseffect van een voedingsmiddel is moeilijk te voorspellen op basis van enkel zijn voedingsstoffsamenstelling**

Voedingsmiddelen bestaan uit verschillende nutriënten die vervat zitten in een specifieke voedingsstructuur. De fysische en scheikundige vorm waarin ze voorkomen bepaalt mee hoe ze verteerd en geabsorbeerd worden en dus ook hun uiteindelijk gezondheidseffect.



### **Verrijkte voedingsmiddelen**

Verrijkte voedingsmiddelen kunnen bijdragen aan de inname van nutriënten maar er kunnen niet dezelfde gezondheidseffecten aan worden toegekend als aan voedingsmiddelen die deze nutriënten van nature aanbrenge. Andere factoren of componenten eigen aan elk product kunnen een rol spelen. Er is meer onderzoek nodig naar het gezondheidseffect van bewerkte en verrijkte voedingsmiddelen.

### **De nutriënten in zuivel werken als een team**

Melk en melkproducten zijn meer dan alleen maar een bron van calcium. Verschillende zuivelproducten bieden van nature een unieke combinatie van nutriënten en andere bioactieve componenten die met elkaar interageren binnen verschillende structuren (melk, yoghurt, kaas). Het geheel blijkt meer dan de som van de delen. Hierover bestaat veel wetenschappelijk onderzoek.