

Amerikaanse wetenschappers: grote consumptie is ongezond

[25-04-2005]

'Melk, daar breek je je botten mee af'

AMSTERDAM - Het drinken van veel melk is ongezond. Het risico op kanker neemt toe en het verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

Bovendien is het verhaal dat melk goed is voor sterkere botten een fabeltje. Dat beweren de Amerikaanse wetenschappers Colin Campbell en Walter Willett vanavond in het Tros-consumentenprogramma Radar.

Willett, een professor aan de universiteit van Harvard, onderzoekt sinds 1976 de relatie tussen het eten en drinken van zuivel en botontkalking. Volgens Willett hebben zuigelingen en kinderen tot hooguit drie jaar profijt van de groeihormonen die melk bevat, omdat het in die periode belangrijk is snel te groeien. Daarna zijn diezelfde stoffen juist ongezond.

"We weten niet waarom, maar we weten wél dat melk een hormoon in het bloed aanmaakt dat cellen sneller laat vermenigvuldigen. Dat kan het risico op prostaat-, darm- en borstkanker vergroten."

De Nederlandse professor Martijn Katan van de Universiteit van Wageningen zet hier echter zijn vraagtekens bij. Volgens hem bestaan over de relatie voeding en kanker heel veel theorieën, maar weinig harde bewijzen.

Zelfs de stelling dat melk bevorderlijk is voor sterkere botten, wuift Willett weg. Uit onderzoek waar hij aan meewerkte, waarbij bijna honderdduizend vrouwen een paar jaar werden gevolgd, bleek dat de vrouwen die iedere dag een paar glazen melk namen gemiddeld niet minder botbreuken hadden dan zij die bijna niks dronken.

Campbell zegt zelfs dat melk juist voor afbraak van de botten zorgt, doordat de eiwitten in melk een zuur aanmaken dat kalk uit het lichaam spoelt. Daarom zie je in landen waar de meeste melk wordt gedronken ook de meeste botbreuken, zegt Campbell.

Ter illustratie: van de Nederlanders, die gemiddeld twee glazen melk per dag drinken, breken twaalf op de 10.000 hun heup. In Japan, waar nauwelijks melk wordt gedronken, zijn dat er negen op de 10.000. Daar kun je dan conclusies uit trekken, maar Katan is voorzichtig: "Het is een raadsel waarom Aziaten en Afrikanen hun heupen niet breken en wij wel, maar het bewijst in elk geval dat veel melk drinken geen garantie is tegen botbreuken."

Een groot deel van de wereldbevolking, afgezien van de zuigelingen, kan melk niet eens verdragen. Van de Aziaten kan negentig procent de melksuikers, de lactose, niet goed verteren. Van de Afrikanen is dat zeventig procent, van de Zuid-Amerikanen vijftig procent. Campbell: "Dat zegt ons dat iets mis is met melk. Het is een signaal."

De Amerikaanse professoren hameren er ook op dat het drinken van veel melk de kans op hart- en vaatziekten verhoogt, omdat er verzadigde vetten inzitten die het cholesterol verhogen. Campbell concludeert uit zijn onderzoek China Study dat

mensen die een dierlijk en eiwitrijk dieet volgen, tot zeventien keer meer kans hebben op hart- en vaatziekten dan bijvoorbeeld Chinezen, die vooral veel groenten en fruit eten.

Katan vindt die link met vlees en zuivel echter te kort door de bocht; Chinezen hebben volgens hem een gezondere levensstijl. Al adviseert hij wel vooral de magere melk en magere yoghurt te nuttigen.

Campbell piekert er niet over. "Sinds ik weet dat melk niet zo goed voor ons is als we altijd dachten, drink ik niks meer."

Copyright: Het Parool