

De mythes rond melk I [25-04-2005]

Melk is goed voor elk, we zijn er allemaal mee grootgebracht en drinken dan ook gemiddeld twee glazen melk per dag. Hiermee behoren we tot een van de grootste zuivelconsumenten van de wereld. In Nederland krijgen we bijna nooit iets te horen over de kanttekeningen die geplaatst worden bij het drinken van koemelk.

Kalk

De mens heeft calcium nodig om de botten te versterken om zo botontkalking ofwel osteoporose tegen te gaan. In Nederland wordt al vanaf de jaren '60 reclame gemaakt om veel melk te drinken voor sterkere botten

Prof. Walter Willett, voedselwetenschapper aan de Harvard University, onderzoekt al sinds 1976 de relatie tussen zuivel en osteoporose. Hij zegt dat uit onderzoek blijkt dat er helemaal geen verband is tussen het drinken van veel melk en het voorkomen van botbreuken. Dat druist toch in tegen alles wat wij altijd gehoord hebben. En Willett staat hier niet alleen in. Prof. Colin Campbell, biochemicus Cornell University, deelt deze mening. Hij is zelfs van mening dat door de eiwitten in de melk, een zuur wordt aan gemaakt die juist voor een afbraak van het bot zorgt.

En dat blijkt ook wel uit het volgende: 12 op de 10.000 Nederlanders heeft een heupbreuk gehad. Ook in Zweden, waar veel zuivel wordt gedronken, breken veel mensen een heup. Namelijk wel 20 op de 10.000. In landen waar veel minder zuivel wordt geconsumeerd, zoals China en Japan, ligt het getal veel lager. In China namelijk 10 op de 10.000 en in Japan zelfs 9 op de 10.000.

Het staat vast dat het menselijk lichaam calcium nodig heeft voor zijn botten. Volgens Willet krijgen we al genoeg binnen via ons normale dieet. Het is in ieder geval belangrijk veel buiten te zijn om vitamine D binnen te krijgen. En veel groene groenten te eten. Een koe komt ook aan het calcium door het eten van groen gras.

Lactose intolerantie

Het overgrote deel van de wereld wordt trouwens ziek van het drinken van melk, ze zijn lactose-intolerant. Dit betekent dat zij de melksuikers, de lactose, niet goed kunnen verteren. Alhoewel moedermelk ook lactose bevat, kunnen baby's dat wel verteren. Dit stopt over het algemeen wanneer er gestopt wordt met borstvoeding. Behalve bij de Europeanen en Noord Amerikanen, zij zijn zo geëvolueerd dat ze melk kunnen blijven drinken. Maar was dat wel de bedoeling van Moeder Natuur?

Negentig procent van de Aziaten, zeventig procent van de Afrikanen en vijftig procent van de Zuid Amerikanen zijn lactose intolerant. Terwijl maar vijftien procent van de blanken niet tegen het drinken van melk kan. Maar liefst zeventig procent van de wereldbevolking kan helemaal niet tegen melk. En het is opvallend dat als je stopt met melk drinken, je lichaam vanzelf lactose-intolerant wordt.

Beide wetenschappers zijn ervan overtuigd dat het menselijk lichaam niet gebouwd is om koemelk te drinken. Volgens hen is koemelk bedoeld voor het kalf, net zoals moedermelk is bedoeld voor de baby.

Bron: Tros Radar

Ook al hebben de reclames van de NZO een voorlichtend karakter, het is goed om in gedachte te houden dat het een commerciële organisatie is. Op de website van de NZO en Zuivelonline.nl kunnen vragen over melk worden gesteld.

Ook het Voedingscentrum blijft zich achter de wetenschap verschuilen en houdt vast aan de 2 tot 3 glazen melk per dag. De onderzoeken van bijvoorbeeld Campbell en Willett vindt het Voedingscentrum niet voldoende om haar informatie te veranderen.

Bron: Tros Radar