

## **De mythes rond melk II [25-04-2005]**

### **Langdurige effecten**

De samenstelling van koemelk is wezenlijk anders dan die van onze eigen moedermelk. Zo zit er veel meer groeihormonen in. En dat is ook niet raar, een kalf moet natuurlijk veel meer botdichtheid ontwikkelen dan de mens.

Dat is nog niet alles. We komen steeds meer te weten over de langdurige effecten van het drinken van melk. Zo zijn de vetten en eiwitten in de melkproducten desastreus voor ons cholesterol met alle gevaren van dien. Een glas volle melk bestaat maar liefst uit 23 procent van de benodigde dagelijkse hoeveelheid dierlijke vetten, ook wel bekend als verzadigd vet. Algemeen bekend is dat deze vetten de cholesterol verhogen en daarmee de kans op hart en vaatziekten aanzienlijk vergroten.

Professor Campbell verrichtte de zogeheten China Study, waarin hij zegt dat mensen die dierlijk en eiwitrijk dieet volgen, zoals zuivel, tot 17 keer meer kans hebben op hartziekten dan mensen die hun voedingsstoffen halen uit onder meer fruit en groenten, zoals de Chinezen. Prof. Katan, hoogleraar voedingsleer Wageningen Centre of Food Sciences, zet wel kanttekeningen bij dit onderzoek. Er zijn eventueel nog andere verbanden te leggen. Chinezen bewegen misschien meer, roken minder, zijn slanker, eten minder ongezond. Volgens Katan is de uitkomst dus niet zomaar aan eiwit toe te schrijven.

Toch vindt Katan wel dat het vet in melk beter te vermijden is. Melk is heel rijk aan verzadigde vetzuren. Die verhogen je cholesterol en dat leidt tot aderverkalking en tot hartinfarcten. Magere melk, magere yoghurt en karnemelk zijn daarom mooie producten. De Amerikaan Campbell is juist van mening dat niet alleen het vet het risico op hart- en vaatziekten verhoogd, maar dat de eiwitten die in zuivel zitten nog meer risico vormen en dan heeft het drinken van magere producten volgens hem geen enkele zin.

### **Zuivel en kanker**

Er worden ook steeds meer verbanden gelegd tussen het consumeren van zuivel en kanker. Deze onderzoeksresultaten zijn nog maar net boven water gekomen en moeten nog verder onderzocht worden. De meningen verschillen hierover nog enorm.

Volgens Campbell zijn de kankercijfers, net zoals de Hart- en Vaatziektcijfers, in Amerika vele malen hoger dan in Azië. We hebben in ons lichaam het zogeheten eiwit IGF-1, de Insuline-like Growth Factor. Deze hebben wij nodig om ons lichaam te laten groeien en te versterken. Wanneer we volgroeid zijn en daarna nog steeds een overdadige inname van dierlijke eiwitten, zoals bijvoorbeeld melk, binnenkrijgen dan kan het IGF-1 nergens meer heen, want we zijn al volgroeid. Het gevaar is dat zij zich dan vestigen aan kankercellen, waardoor de kans op kanker vele malen groter wordt. Dat melk niet alleen slecht is voor de gezondheid blijkt uit onderzoeken dat calcium juist helpt tegen het risico op darmkanker.

In Nederland wordt niet veel ruchtbaarheid gegeven aan deze kant van het verhaal over melk. Melk is namelijk een belangrijk onderdeel van de Nederlandse economie. De organisatie die in Nederland verantwoordelijk is om melk aan de man te brengen

is de Nederlandse Zuivel Organisatie. Zij voelen zich niet geroepen om deze kanttekeningen in de openbaarheid te brengen. 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.*