

Interview Walter Willett [25-04-2005]

Bij het onderzoek dat u gedurende een aantal jaren heeft uitgevoerd onder verplegend personeel, heeft u uitgevonden dat de consumptie van calcium door middel van het drinken van melk het risico op het krijgen van osteoporose niet reduceert?

Bij een groot onderzoek van meer dan 100.000 vrouwen die in de verpleging zaten, hebben we gekeken naar de consumptie van melk en naar een verband met een toekomstig risico op botbreuken. We hebben bij de vrouwen die we jarenlang hebben gevolgd geen bewijs gevonden dat botbreuken minder voorkwamen bij een hogere zuivelconsumptie. Dit komt overeen met vele andere studies die dit vraagstuk ook hebben bekeken. Vrouwen die meerdere glazen per dag dronken liepen niet een lager risico op een botbreuk dan vrouwen die bijna helemaal geen melk dronken.

Wat zegt u dat?

Onze bevindingen zijn consistent met vele andere onderzoeken die het verband tussen melk consumptie en het risico op botbreuken hebben onderzocht. Er werd consequent geen verband aangetoond. Natuurlijk is calcium een belangrijke voedingsstof die we nodig hebben. Maar het lijkt erop dat we genoeg binnen krijgen middels ons normale dieet, uit kleine hoeveelheden zuivelproducten. We hebben geen grote hoeveelheden zuivel nodig om het risico op botfracturen laag te houden. Wat we wel vonden is dat regelmatige fysieke inspanning heel belangrijk is om het risico op botfracturen te verkleinen. Wanneer je het risico op een botbreuk wil verlagen is mijn advies drink geen melk, maar neem de koe uit wandelen.

Heeft het ook te maken met de proteïne in de melk?

Ik geloof dat de belangrijkste reden dat we geen verband konden vinden tussen het risico op botbreuken en melkconsumptie was dat de meeste mensen genoeg calcium binnen krijgen uit andere onderdelen in hun dieet. Wij zijn er wel achter gekomen dat een hogere inname van vitamine d goed is, maar dat kunnen we ook van de zon of natuurlijk van supplementen krijgen.

Wij zijn opgegroeid met de melkdoctrine dat we melk moeten drinken om je botten sterk te maken, wat is uw mening?

Alhoewel we opgegroeid zijn met het idee dat we grote hoeveelheden melk moeten drinken om sterke botten te krijgen, wordt dat eenvoudigweg niet bevestigd door lange termijn onderzoeken die wij en anderen hebben uitgevoerd. Tenminste, als volwassene is een hoge consumptie van zuivelproducten niet de manier om het risico op botbreuken te verkleinen.

Denkt u dat er een verband bestaat tussen het drinken van melk en kanker, bijvoorbeeld borstkanker of prostaatkanker?

We hebben sterke aanwijzingen dat een hoge consumptie van zuivelproducten verband houdt met een verhoogd risico op het krijgen van prostaatkanker. Inderdaad hebben veel onderzoeken geconcludeerd dat mensen die een hoge zuivelconsumptie hebben een hoger risico lopen op het krijgen van prostaatkanker. We zijn niet zeker waarom, maar we weten wel dat melk de dosis van een hormoon in het bloed vermeerderd, het IGF, waardoor cellen zich sneller vermenigvuldigen. Hoge doses hiervan worden in verband gebracht met prostaatkanker en darmkanker en ook met borstkanker. Het is dus een realistische mogelijkheid dat het risico op het krijgen van prostaatkanker bij een hoge consumptie van zuivel toeneemt.

Heeft dit iets met het vet te maken?

Een tijdje lang heeft men gedacht dat het vet in de melk de oorzaak zou kunnen zijn van het verhoogde risico op het krijgen van prostaatkanker, maar wij en ook anderen, hebben hiernaar gekeken en wij zien niet dat de oorzaak bij het vet op zich zit. Zelfs mensen die magere melk drinken tenderden ook een hoger risico te lopen op prostaatkanker.

Als je magere melk drinkt, loop je dan dezelfde risico's als bij het drinken van volle melk?

Het verband tussen melkconsumptie en kanker is niet onomstotelijk bewezen, het is niet absoluut zeker en we begrijpen niet helemaal wat de redenen zijn waarom er een verhoogd risico op prostaatkanker en mogelijk andere soorten kanker bestaat. Bij prostaatkanker kan het heel goed zijn dat niet het vet in de melk de veroorzaker is en als dat inderdaad waar is dan heeft het drinken van magere melk naar alle waarschijnlijkheid dezelfde negatieve consequenties. Het feit dat halfvolle of magere melk de insuline groeifactor hormoon in het bloed vermeerdert, suggereert dat het vetgehalte niet werkelijk relevant is.

Bij borstkanker hebben we gezien dat een hogere consumptie van volle melk door jonge volwassenen het risico op borstkanker in de jaren voor de menopauze, verhoogde. In dit geval zou het kunnen zijn dat een aantal van de hormonen die in de vetcomponent van de melk zit de veroorzaker kunnen zijn. Maar we zijn er eigenlijk niet zeker van dat wanneer mensen magere melk drinken er een ander verband gelegd zou kunnen worden met borstkanker.

Een ander verband tussen melkconsumptie en borstkanker is dat melk vele hormonen bevat die onze groei accelereren (en het zou kunnen zijn dat dat de reden is dat Nederlandse vrouwen de langste in de wereld zijn). Maar die snelle groei gedurende adolescentie lijkt een duidelijk verband te hebben met latere risico's op borstkanker. Er is bijvoorbeeld een groot onderzoeksproject gedaan in Denemarken waarbij aangetoond werd dat er een sterk verband ligt tussen de snelheid waarop kinderen tussen de 10 en de 14 jaar groeien en het risico dat zij op een latere leeftijd borstkanker krijgen. Het kan dus inderdaad waar zijn dat die groeihormonen in de melk meehelpen het risico op borstkanker te vergroten.

Denkt u dat het menselijk lichaam voor het drinken van melk gemaakt is?

Het is duidelijk dat melk een belangrijke biologische functie vervult. Het is bedoeld voor een hele snelle groei van jonge zoogdieren en zit daarom vol met essentiële voedingsmiddelen en groeihormonen. En, het is belangrijk snel te groeien op de leeftijd tussen de 1,2 en misschien 3 jaar maar daarna wordt over het algemeen snel groeien in verband gebracht met een verhoogd risico op kanker, vele soorten kanker. Het is daarom niet natuurlijk dat mensen in grote hoeveelheden melk drinken gedurende de tienerjaren en daarna. Dit zou wel eens heel goed negatieve consequenties kunnen hebben. Ik geloof dat de aanname dat melk in grote hoeveelheden veilig is, een hele gevaarlijke assumptie is.

Hoe komt het dat we daar niets vanaf weten?

Het is pas heel recent dat we de beschikking hebben over gegevens over melkconsumptie en een lange termijn follow-up om te zien wat de verbanden zijn met kanker en hart- en vaatziekten en nog andere ziekten. Dus we krijgen nu deze informatie pas.

Dat is de reden dat we voor dit onderwerp naar de V.S. zijn gekomen. Momenteel is er in dit land en mogelijk ook in Nederland grote schroom om mogelijke nadelige gevolgen van melk te bespreken. Inderdaad zijn net onze nationale voedingsrichtlijnen (National Dietary Guidelines) aangepast en hierin

worden de aanbevolen hoeveelheden melk verhoogd. In dit rapport staat helemaal niets over enige nadelige gevolgen.

Het feit dat 90% van de wereldbevolking lactose intolerant is, wat zegt u dat?

Het feit dat de meerderheid van de mensen in de wereld geen melk kan drinken als volwassene, zou ons moeten zeggen dat melk werkelijk geen essentieel onderdeel van ons dieet uit zou moeten maken. Dit is een onnatuurlijk onderdeel van een menselijk dieet en voornamelijk beperkt tot de Noord Europese landen waar de melkproductie bijna essentieel was om de lange koude winters te overleven. Dat was toen een goede overlevingstechnologie maar alleen overleven om te kunnen reproduceren is iets anders dan een lang en met je 80ste gezond leven te leiden wat tegenwoordig wel ons streven is. En, een hoge consumptie van zuivelproducten gedurende deze periode kan wel eens niet de beste manier zijn om een lang leven te leiden.

Maar we hebben nu toch een langere levensverwachting in het westen?

Tot heel recent waren de belangrijkste doodsoorzaken besmettelijke ziekten, sterfte bij geboorte. Het is pas in de laatste decennia dat de meeste mensen over het algemeen een langer leven leiden en nu rijst dus de vraag hoe leven we het gezondst en het langst. Het is dan ook pas recent dat we ons realiseren dat we dit soort zaken als, wat zijn de lange termijn consequenties van een hoge zuivelconsumptie, moeten bestuderen omdat we er niet eerder mee geconfronteerd werden.

Ik zou hier waarschijnlijk aan toe moeten voegen dat ik niet denk dat we zuivelproducten volledig moeten verbannen uit ons dieet, het gaat echt om de hoeveelheid die waarschijnlijk het meest belangrijke is. Als we bijvoorbeeld kijken naar een aantal bevolkingsgroepen die het langste en het gezondste geleefd heeft waren dat de mensen in de landen aan de Middellandse zee toen men nog leefde op de meer traditionele keuken zo'n 40 of 50 jaar geleden. Men consumeerde in die periode wel zuivelproducten maar in kleine hoeveelheden. Een klein beetje kaas en yoghurt maar zij dronken geen 3 of 4 glazen melk per dag wat ze wel verteld werd als volwassene te consumeren.

Drinkt u melk?

Ik gebruik een beetje melk in mijn cornflakes maar een glas melk drinken klinkt echt misselijkmakend. Een glas melk drinken spreekt mij dus niet erg aan maar ik moet zeggen dat een goed stukje kaas heerlijk is.

Kunt u ook iets zeggen over colorectale kanker?

Er is feitelijk bewezen dat een hogere melkconsumptie kan helpen het risico op colorectale kanker in geringe, niet in grote mate te verminderen. Maar het blijkt duidelijk uit andere onderzoeken dat het de calcium in de melk is die een belangrijke factor vormt en het is net zo effectief om die calcium als een supplement te nemen wat ook het voordeel heeft dat je niet de calorieën binnen krijgt, ook niet het vet en het kost minder als het drinken van een glas melk.

Is de calcium in de melk de verkeerde soort calcium?

De calcium in de melk zal ook het risico op colorectale kanker helpen te verkleinen maar we krijgen een hoop andere dingen bij die calcium die colorectale kanker geen goed doen en dan zijn er nog zaken zoals calorieën en vet die niet helpen en kunnen bijdragen aan overgewicht en hart- en vaatziekten

Bron: Tros radar