

## Voelt u zich schuldig wanneer u zwicht voor die heerlijke roomboter en volle yoghurt? Niet nodig. Melkvetten blijken zo slecht nog niet. En zoekt u de allergezondste melk, let dan op het voer van de koe.

### Een boer vertelde op een studiedag deze anekdote:

'Een Poolse vrouw die in Nederland woont wilde een oud Pools recept maken. Hiervoor had ze rauwe, op natuurlijke wijze verzuurde melk nodig. Maar toen ze dit gerecht in Nederland wilde maken, lukte het niet. De melk die ze bij een melkveehouder in de buurt haalde werd niet zuur en dik, zoals ze gewend was, maar bedierf. Na diverse mislukte pogingen probeerde ze het met melk van een bedrijf waar de koeien veel vezels en weinig eiwitten kregen. En toen lukte het: de melk werd fris zuur en dik.'

Het voer dat koeien krijgen heeft invloed op de kwaliteit van de melk. Ook de nieuwe melk van Campina, een halfjaar geleden geïntroduceerd, onderscheidt zich op dit vlak: de koeien lopen 's zomers in de wei en eten dus vers gras en daarnaast krijgen ze bijvoeding op basis van lijnzaad. Dit levert melk op die jaarrond twintig procent meer onverzadigde vetzuren en tweemaal zoveel omega-3-vetzuren bevat als voorheen. Ook biologische zuivelproducten bevatten een hoger gehalte aan gezonde vetzuren (omega-3 en CLA). Deze vetzuren kunnen de kans op bepaalde vormen van kanker verminderen en spelen een rol bij het voorkomen van allergie en astma, en bij het versterken van het immuunsysteem. Daarnaast zijn omega-3-vetzuren belangrijk voor de opbouw van het zenuwstelsel en verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten.

Wat blijft er over van deze gezondheidsbevorderende stoffen wanneer u de aanbeveling van het Voedingscentrum volgt om bij voorkeur magere melk en yoghurt te nuttigen? Helemaal niets. Ze bevatten nul procent vet. Henny de Lint, diëtist en natuurvoedingsdeskundige, heeft een ander advies: kies voor volle melkproducten, maar gebruik ze met mate; twee of drie porties per dag.

Ze zegt hierover: "Het vet in zuivelproducten is weliswaar gemiddeld voor zestig tot zeventig procent verzadigd, maar dat hoeft niet nadelig te zijn. In onze voeding is een goede balans tussen verzadigde en onverzadigde vetten van belang. Er is nog nooit aangetoond dat

een normaal gebruik van zuivel leidt tot meer hart- en vaatziekten. Wel is bekend dat melk bijdraagt aan een lagere bloeddruk dankzij calcium en een bloeddrukverlagend eiwit. Een hoge bloeddruk is de grootste risicofactor bij hart- en vaatziekten. Melkvet bevat bovendien vitamine D, een stof waarvan het belang voor onze gezondheid

onderschat wordt, en vitamine A dat ook niet royaal aanwezig is in de voeding van de meeste Nederlanders."

Machteld Huber, arts en onderzoeker voedingskwaliteit en gezondheid bij het Louis Bolk Instituut (LBI), pleit ook voor het gebruik van volle zuivel. In twee onderzoeken bleken kinderen die boter gebruiken in plaats van margarine minder luchtwegallergieën te heb-

ben en minder last van allergisch eczeem; in het derde onderzoek onder jongvolwassenen hadden gebruikers van volle melk ten opzichte van halfvolle melk minder astma en allergie en liet het gebruik van boter en volvette kaas minder astma zien.

### ECZEEM EN REUMA

Vaak horen we dat mensen met klachten aan hun luchtwegen enorm opknappen door geen melk meer te drinken. De Lint: "Zuivel kan inderdaad slijmvorming veroorzaken, dat is een individueel effect. De een heeft er last van, de ander niet. Je kunt dus niet in het algemeen zeggen dat zuivel slecht is voor mensen met luchtwegproblemen. Zuivel kan (soms tijdelijke) overgevoelheidsreacties veroorzaken met zeer uiteenlopende symptomen."

Diëtist Johannes Kingma heeft vergelijkbare ervaringen: "Er zijn grote individuele verschillen, maar het is wel zo dat melk vaak invloed heeft op eczeem, reuma en chronische darmklachten. Als mensen met dit soort klachten bij me komen adviseer ik om het uit te proberen. Gebruik zes tot acht weken helemaal geen zuivel en kijk of de klachten verminderen. Merk je na acht weken geen verschil dan kun je gerust melk drinken. Zijn de klachten duidelijk verminderd, probeer dan stap voor stap te achterhalen welke zuivel je wel

## Mensen die volle zuivel nuttigen, hebben minder astma en allergie



