

istock.
by Getty Images™

Graag hr
plaatsen
plus
onderzijde
beeld
aanzetten.

DE WITTE MOTOR ZWART GEMAAKT

YOGHURT, KWARK, CHOCOLADEMELK: VOOR VEEL FIETSERS IS ZUIVEL EEN FAVORIET HERSTELPRODUCT. MAAR MET HET VERSCHIJNEN VAN HET BOEK MELK DE WITTE SLOPER HAALDE DEZE PRODUCTGROEP NOGAL WAT NEGATIEVE PERS. MOET ZUIVEL IN DE BAN?

TEKST: ANJA JANSSEN EN YNEKE VOCKING / FOTO'S: ISTOCK

In juni buitelden de voedingskundigen, journalisten, diëtisten en iedereen die graag zijn zegje doet over voeding over elkaar heen. Aanleiding was de publicatie van de Nederlandse vertaling van *Got Milk?*, het boek van Alissa Hamilton. Dat boek kreeg met *Melk de witte sloper* een veel 'agressievere' titel mee dan de oorspronkelijke uitgave. De Engelse titel leek vooral een knipoog naar de in de VS zo succesvolle pro-melk-campagne *Got Milk?*, met tal van beroemdheden met melksnor in de hoofdrol. In Nederland werd dit een variant op 'Melk de witte motor'. Hamilton blijkt zelf niet helemaal gelukkig met de Nederlandse titel, al zegt ze het uit beleefdheid richting de uitgever niet met zo veel woorden in het interview dat we met haar hadden in Amsterdam. Ook het eerste deel van de ondertitel 'Waarom melk slecht voor je is...', blijkt niet haar boodschap. "Ik zeg niet dat melk slecht voor je is; zelf mijd ik zuivel niet in mijn dieet. Gisteren had ik nog yoghurt bij het ontbijt", zegt de tengerere Canadese, die hardlopen als hobby heeft en kefir als favoriete zuiveldrank.

Toch belicht de schrijfster in haar boek louter de (mogelijk) minder goede of slechte kwaliteiten van (te veel) melk en zuivel. Alissa: "Dat is precies het punt dat ik wilde maken. Ik vind dat ik niets meer hoeft te schrijven over het goede van melk, daarover hebben we al genoeg gehoord. Ik wil de balans in de berichtgeving herstellen. En ik probeer onze mindset te veranderen, zodat we ons realiseren dat niemand melk nodig heeft om gezond te zijn. Dat melk niet het wondervoedsel is dat we dachten."

Gevolg van die keuze is echter dat haar boek een onevenwichtig en eenzijdig relaas is geworden, dat net als de wonder verhalen over melk niet het complete plaatje laat zien. En dat eerder schrik aanjaagt, dan informeert.

Die angst proberen we weer wat weg te nemen, want de beschikbare informatie wijst erop dat melk inderdaad geen superfood is die je kunt drinken als water, maar dat het evenmin een nieuwe volksvijand is. Sterker nog, voor de meeste Nederlanders lijkt

zuivel nog steeds een waardevolle voedingsbron en voor sporters een prima herstelproduct.

Alissa's missie

Alissa's belangrijkste boodschap blijkt dus eenvoudig en weinig controversieel: melk is niet essentieel voor een gezond voedingspatroon. Ze pleit voor een gevarieerd eetpatroon, waarbij belangrijke nutriënten als calcium niet louter uit zuivel komen, maar uit een brede variatie aan producten, van boerenkool tot broccoli en van sardientjes tot sesamzaad. De recepten achter in het boek moeten daarbij helpen. Die recepten zijn overigens naast zuivelvrij ook glutenvrij. Omdat melk volgens haar niet essentieel is, is de aparte zuivelgroep van ChooseMyPlate (de Amerikaanse Schijf van Vijf) een doorn in het oog van de Canadese. Die groep suggereert immers dat zuivel wel onmisbaar is. In haar optiek zou zuivel ondergebracht moeten worden bij de categorie 'eiwitrijke producten'; als iets wat je kunt nemen, maar niet per se hoeft te eten.

Dat laatste is in Nederland al lang het geval: zuivel behoort hier tot de eiwitgroep en is een van de opties naast bijvoorbeeld vlees, vis, eieren en soja-producten. Bovendien zijn de 'richt-

In landen waar veel melk
wordt gedronken, is
juist meer sprake van
heupfracturen

lijnen voedselkeuze' voor zuivel van het Voedingencentrum een stuk lager dan die in de VS. Ter vergelijking: in Nederland is de aanbeveling voor volwassenen van 19 tot 50 jaar 450 milliliter per dag, in de VS 710 milliliter. Een deel van de kritiek in het boek gaat daarom vooral op voor de Noord-Amerikaanse situatie.

Zonder melk?

Melk schrappen en toch voldoende nutriënten binnenkrijgen, is naar ons idee zo makkelijk nog niet met het Nederlandse voedingspatroon als uitgangspunt. Het vraagt om een door-dachte aanpassing van je dieet. Zo levert zuivel onder meer veel calcium en vitamine B2. Onze vraag is vooral hoe praktisch en haalbaar het is om op zuivellose dagen voldoende calcium binnen te krijgen. Er zijn natuurlijk calciumrijke alternatieven, zoals

Hersteldrank met zuivel

100 g magere kwark
100 g magere yoghurt
100 g bevroren bosfruit
halve banaan
eventueel scheutje siroop of honing
mengen met staafmixer
Totaal: 16 g eiwit
(met een biologisch hoge waarde)



'Over het goede van melk hebben we al genoeg gehoord'



boerenkool, maar de gemiddelde Nederlander haalt nu al de norm van 200 gram groente per dag niet. "Het kan wel", vindt Alissa. "Maar je moet flink veel groente eten: je hebt een groot bord nodig." Wat moet je dan zo al opscheppen om aan voldoende calcium te komen? Een flink bord vol boerenkool of raapstelen, tofu, sardientjes, amandelen en bijvoorbeeld veel gedroogde basilicum over je maaltijden strooien, zijn menu-suggesties van Alissa. Maar hoe zit het dan met eiwitrijke herstelvoeding? Een maaltijd of tussendoortje met zo'n 20 gram eiwit is immers na een intensieve training of tocht goed voor herstel en opbouw van de spieren. Zuivel is daarvoor zo'n handig en betaalbaar product; bijvoorbeeld de combinatie van yoghurt en kwark levert voor sporters hoogwaardig eiwit (zie recept). En juist weiwitten – die voorkomen in zuivel – zijn uitermate geschikt voor snelle spieropbouw en worden daarom veel toegepast in eiwitshakes en herstel dranken. Wat zijn dan de alternatieven voor herstel zonder zuivel, vroegen we Alissa. "Ben je een sporter en vind je zuivel het makkelijkste en voel je je er goed bij, dan zeg ik niet dat je geen

zuivel mag nemen", zegt ze eerst. "Ik denk echter dat het niet essentieel is voor sporters, Carl Lewis is een goed voorbeeld." Een alternatief dat ze noemt, is lupine-eiwit: dit heeft een goede biobeschikbaarheid. Maar je kunt volgens haar ook chiazaad, hennepoeder en lijnzaad verwerken tot een papje en op smaak brengen met kruiden; die optie levert echter voor sporters te weinig hoogwaardig eiwit. Daarnaast verwijst ze naar Vega One, dat in Noord-Amerika een hele range aan veganistische sportvoeding op de markt brengt. Er zijn natuurlijk ook meer gangbare alternatieven als vlees, vis, ei, bonen, linzen en brood; 20 gram eiwit zit bijvoorbeeld in twee boterhammen met kipfilet plus een met ham, of in een kleine wraptortilla gevuld met 70 gram tonijn uit blik. Van bonen of linzen moet je een half bord (300 gram) nemen, van eieren zou je er drie moeten eten om aan 20 gram eiwit te komen.

Geen sterke botten

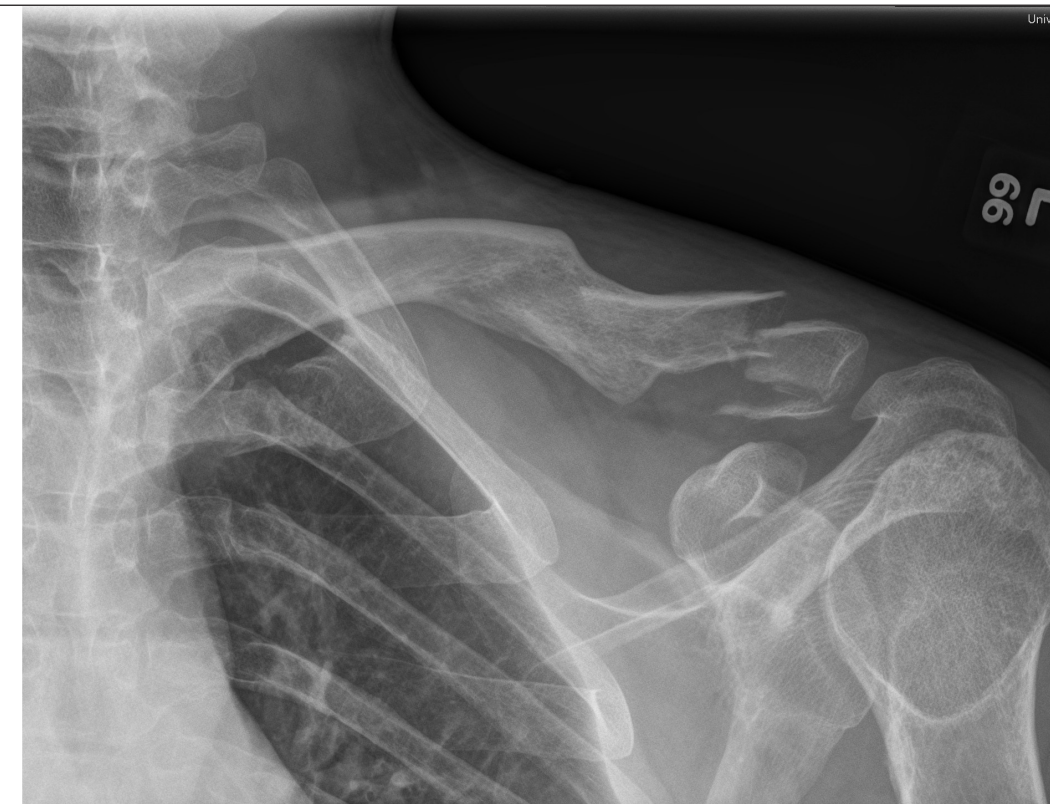
Een van de andere punten die Hamilton wil maken, is dat het belang van calcium voor de botgezondheid te veel aandacht krijgt, terwijl veel andere nutriënten eveneens een grote rol spelen maar niet zo in de schijnwerpers staan, zoals vitamine D, vitamine K, magnesium en kalium. Sterke botten vragen inderdaad om meer dan calcium, dat staat niet ter discussie. Met name vitamine D krijgt de laatste jaren wel al veel meer aan-

dacht. Dus in die zin lijkt calcium al niet meer de *king nutrient* waar Alissa het over heeft. Ook is onder deskundigen al breed onderkend dat voor sterke botten meer nodig is dan veel zuivel nuttigen. In landen waar veel melk wordt gedronken, is juist meer sprake van heupfracturen, met Nederland als een van de koplopers. Die calciumparadox voert Alissa aan in haar boek ter ondersteuning van de boodschap dat melk niet essentieel is. Voor de calciumparadox bestaan echter diverse mogelijke verklaringen: tekort aan vitamine D door het weinige zonlicht, te weinig lichaamsbeweging, en de lengte van Westerse mensen in vergelijking met bijvoorbeeld Aziaten (langere botten zijn breekbaarder), om er maar een paar te noemen. Belangrijk is verder dat evenmin is aangetoond dat zuivel broze botten zou veroorzaken, wat wel eens wordt beweerd door fervente melktegenstanders. Alissa wil vooral laten zien dat in landen waar mensen minder calcium binnenkrijgen dan de in de VS en Nederland aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, gewoon sterke botten worden gevormd. Naar haar idee zijn de aanbevelingen te hoog en als je eigenlijk minder nodig hebt, is het ook weer makkelijker om die aanbevelingen zonder zuivel te halen. Ze ziet meer in verlagings van de aanbevelingen richting het door de Wereldgezondheidsorganisatie gestelde minimum van 500 milligram calcium per dag. Dit is meer dan de helft lager dan de Nederlandse aanbevelingen voor volwassenen.

Ze verkeert met haar idee in goed gezelschap van onder meer de gerenommeerde Amerikaanse voedingswetenschapper Walter Willett en van de Nederlandse 'paleoprofessor' Frits Muskiet, die onderzoek doet naar het oerdieet. Volgens Willett kunnen de calciumaanbevelingen in de VS omhoog en die voor vitamine D omhoog.

Plusen en minnen

Oké, voor sterke botten is melk dus niet essentieel en mogelijk hebben we minder calcium nodig dan nu wordt voorgeschreven. En het kan dus best zonder zuivel, al moet je er iets meer moeite voor doen en veel groente eten. Maar waarom zou dat beter zijn en kan melk of zuivel ook slecht voor je zijn?



Walter Willett behoort tot de groep wetenschappers die vermoedt dat matigen met zuivel – naar iets tussen één en twee porties per dag – beter is voor mensen. Als je dat vermoeden afzet tegen de werkelijke consumptie in Nederland, dan komt de gemiddelde Nederlander al in die richting; volgens het rapport *Zuivelconsumptie in Nederland*, dat is gebaseerd op de laatste voedselconsumptiepeiling (2007-2010), is de gemiddelde zuivelinname 383 gram per dag. Veel onderzoek vindt plaats naar de relatie tussen zuivelconsumptie en het voorkomen van kanker, hart- en vaatziekten en suikerziekte. De Gezondheidsraad in Nederland heeft net een heel groot aantal van dit soort onderzoeken onder de loep genomen voor de nieuwe Richtlijnen Gezonde Voeding. We mogen daaruit niet citeren, omdat het document nog voorlopig is, maar uit de aangehaalde en als goed beoordeelde onderzoeken komen overwegend neutrale of positieve gezondheidseffecten naar voren voor zuivel. Zo kan het risico op darmkanker worden verlaagd door 400 gram zuivel per dag te nemen. En yoghurtconsumptie hangt samen met een lager risico op suikerziekte.

Zuivel en kanker

De relatie tussen zuivel en kanker is echter best complex, want andere onderzoeken laten een verhoogd risico voor prostaatkanker zien bij een hoge-

re zuivelconsumptie (equivalent aan twee tot drie glazen melk per dag). Dit vraagt om een afweging van aan de ene kant de risico's en aan de andere kant de positieve effecten van zuivelconsumptie voor kanker. De bewijzen die de Canadese verder in haar boek aanhaalt voor de schadelijkheid van melk zijn flinterdun. Zo zijn de studies met ratten die zij beschrijft niet representatief voor het menselijk metabolisme. En ook op het door haar genoemde Zweedse onderzoek uit 2014, waarin bij een hogere melkconsumptie een grotere kans op vroegtijdig overlijden en op botbreuken werd gevonden (botbreuken alleen bij vrouwen), is zo veel aan te merken dat je op basis hiervan onmogelijk kunt stellen dat melk slecht voor je is. Daarbij komt dat veel andere onderzoeken geen verband tussen melk en overlijdensrisico of heupfracturen laten zien, of juist wijzen in de richting van positieve gezondheidseffecten. Voedingsonderzoek is echter complex en het is lastig harde conclusies te trekken, maar vooralsnog is er geen reden om zuivel te mijden als je lactose verdraagt en geen koemelkeiwitallergie hebt. Dus die yoghurt met kwark en fruit voor je herstel is nog steeds een goede keuze. Wel is het verstandig het bij maximaal twee tot drie porties zuivel per dag te houden. En gevarieerd eten met lekker veel groente is natuurlijk altijd goed.

In een Zweeds onderzoek uit 2014 werd aangetoond dat een hogere melkconsumptie een grotere kans op botbreuken geeft. Op dit onderzoek is echter nogal wat aan te merken...

LACTOSE-INTOLERANTIE EN KOEMELKALLERGIE

Een meerderheid van de wereldbevolking kan melk niet goed verdragen; deze mensen hebben lactose-intolerantie. Ze missen het enzym lactase op volwassen leeftijd, waardoor de melksuiker lactose in hun dunne darm niet wordt omgezet in glucose en galactose. Lactose werkt dan als een vezel, wat kan leiden tot klachten als buikpijn, winderigheid en soms misselijkheid. Vaak kunnen mensen dan nog wel wat zuivel verdragen; met name zure zuivel waarin de lactose omgezet is in melkzuur wordt vaak goed verdragen.

In Noord-Europa komt lactose-intolerantie veel minder voor dan in de rest van de wereld – in Nederland slechts bij 5 procent – omdat een groot deel van de bevolking afstamt van een kleine groep Noord-Europese boeren met een genmutatie waardoor ze ook als volwassenen het enzym lactase blijven aanmaken. Ze worden ook wel lactase-persistent genoemd. Daarnaast is een klein deel van de bevolking allergisch voor melkeiwit. Koemelkallergie is de meest voorkomende voedselallergie bij zuigelingen. Het aantal kinderen dat voor het eerste levensjaar een koemelkallergie

heeft, wordt doorgaans op 2 tot 3 procent geschat. Een groot deel van deze kinderen groeit hier overheen.

VITAMINE B2

Naast calcium is zuivel een belangrijke bron van vitamine B2. Andere goede bronnen van die vitamine zijn onder meer: wilde zalm, makreel, varkensvlees, ei en broccoli.

VOLLE ZUIVEL MAG WEER

Nadat jarenlang volle zuivel in het verdomhoekje is gezet vanwege het vermeende hogere risico op hart- en vaatziekten door de consumptie hiervan, komen

voedingsonderzoekers hier meer en meer op terug. Enerzijds blijken de magere suikerrijke alternatieven die veel Westerse consumenten zijn gaan eten, veel kwalijker. Anderzijds blijkt het onwaarschijnlijk dat er een verband is tussen het eten van volle zuivel en het ontstaan van hart- en vaatziekten. Voor fanatieke duursporters is het soms wel raadzaam om te kiezen voor magere melkproducten als ze dagelijks meer dan twee porties eten en daarnaast relatief veel koolhydraten willen nemen. De keuze voor magere helpt dan de hoeveelheid vet relatief laag te houden.