

Vier labels over melk

Er zijn weinig voedingsmiddelen waarover zoveel verhalen de ronde doen als melk. De één raadt het aan als prima calciumbron voor de botten en de ander is ervan overtuigd dat melk calcium aan de botten onttrekt en de botten juist verzwakt. Daarnaast wordt op verschillende (vegan)websites een verhoogde kans op kanker, obesitas en autisme geclaimd. STAF checkt de feiten.

Over melk doen veel verhalen de ronde. Niet alles is waar.

Foto: Shutterstock

1

Melk zorgt voor botontkalking

Volgens verschillende publicaties draagt de consumptie van melk bij aan de ontkalking van botten. Dat klopt niet. De claim dat melkconsumptie voor botontkalking zorgt, komt voort uit het gegeven dat melkconsumptie de zuurtegraad van het bloed verlaagt. Om de zuurtegraad op peil te houden, wordt calcium uit botten vrijgemaakt. Tegelijkertijd wordt ook de opname van calcium uit de darmen verhoogd, waardoor de calcium in het bloed weer stijgt en voor botvorming beschikbaar is. Het lichaam heeft dus voldoende mogelijkheden om de calciumbalans in evenwicht te houden.

Men baseert zich ook op onderzoek waaruit blijkt dat de opneembaarheid van calcium uit melk minder goed is dan uit groenten als broccoli en spruitjes. Echter, het calciumgehalte van groenten is veel lager dan van melk, waardoor uit melk procentueel minder maar in absolute zin meer calcium wordt opgenomen. Melk is dus een betere calciumbron dan groenten.

2

Melk vergroot kans op dikkedarmkanker

In het rijtje van 'kwalijke' eigenschappen van melk wordt ook de vergrote kans op kanker genoemd. De website lactosevrijzijn.nl onderbouwt dat door te stellen dat koeien hormonen krijgen. Een hardnekkig frame, dat zeker voor Nederlandse melk niet geldt.

Het World Cancer Research Fund en het Amerikaanse Institute for Cancer Research hebben een rapport uitgebracht, waarin de literatuur over zuivel- en calciumconsumptie op het risico van kanker op een rij is gezet. Het rapport concludeert juist dat er sterke aanwijzingen zijn dat melkconsumptie de kans op dikkedarmkanker vermindert. Daarnaast lijkt het ook de kans op blaaskanker te verminderen. Daarentegen werden aanwijzingen gevonden dat het de kans op prostaatkanker verhoogt. Voor andere kankervormen vonden zij variërend of geen betrouwbaar onderzoek. In eerder onderzoek van dezelfde organisaties werd geen verband tussen borstkanker en de consumptie van zuivel gevonden.

3**Van melk word je dik**

Melk bevat lactose (melksuiker). De claim dat lactose in melk obesitas of overgewicht veroorzaakt, is onjuist. Net als alle suikers leidt lactose tot een snelle stijging van het bloedsuikergehalte en daardoor van insuline. Met een beker melk krijg je ongeveer 5 gram lactose binnen. Ten opzichte van andere levensmiddelen is dat gering.

Het eiwit in de melk stremt in de maag. Daardoor blijft voedsel langer in de maag en is er langer een verzadigd gevoel. De melksuiker wordt meer geleidelijk verteerd waardoor het insulineniveau wordt gematigd. Dit kan ook verklaren waarom yoghurt de kans op diabetes verlaagt (bron: Diabetes Fonds). Het Diabetes Fonds heeft het advies van de Gezondheidsraad overgenomen om iedere dag zuivel te consumeren.

Ook het vetgehalte in melk heeft nauwelijks effect op overgewicht. Uit Canadees onderzoek blijkt dat het vetgehalte in melk geen effect heeft op overgewicht van kinderen. Jongeren die vanaf hun tweede levensjaar volle melk hadden gekregen, bleken zelfs minder overgewicht te hebben dan jongeren die magere of halfvolle melk hadden gekregen. Op zich onlogisch omdat volle melk meer calorieën bevat. Het is vooral een voorbeeld dat lifestyle een alles overheersende reden van overgewicht is.

4**Melk veroorzaakt autisme**

Er is geen bewijs voor dat melk autisme veroorzaakt. Er zijn anekdotische verhalen van ouders over een dieet zonder gluten en zuivel, wat de symptomen van autisme zou verminderen. Veel mensen met autisme hebben een verstoorde spijsvertering. Bij een aantal van hen is de eiwitvertering en met name die van caseïne minder goed. De slechtere vertering kan leiden tot darmontstekingen en verandert ook de darmflora. Naast ongerief kan dit ook het gedrag beïnvloeden. Vergelijkbare verschijnselen treden ook op bij glutenallergie.

Om die reden is onderzocht of een gluten- en caseïnevrij dieet de symptomen van autisme kan verminderen. Verschillende studies, gerapporteerd in the Journal of Autism and Developmental Disorders, hebben geen significante verschillen in autismsymptomen kunnen aantonen tussen kinderen die een gluten- en caseïnevrij dieet kregen en kinderen die het niet kregen.

Er is dus geen bewijs dat melkeiwitten de verschijnselen van autisme kunnen veroorzaken of verergeren. Het is niet uit te sluiten dat voeding via de vorming van stoffen in de darm door bacteriën wel invloed heeft op de hersenen en daardoor de autismsymptomen beïnvloeden. Tot nu toe is dat niet aangetoond.