

GOED/SLECHT VOOR ELK

trend

Je hoort het vaker: melk is slecht voor elk. Maar hoe zit het dan met de Witte Motor en al het goeie van die Melkunie-koeien?

tekst TATJA CLAESSEN foto ILJA VAN DIEST

Melk is goed voor elk, of niet soms?

Met het succes van het boek *De Voedselzandloper – over afvallen en langer jong blijven* van de Belgische arts en wetenschapper Kris Verburgh is een oude discussie weer actueel: Verburgh zegt dat melk slecht voor je is. Je krijgt er bijvoorbeeld kanker van en, let op, botontkalking.

Het Voedingscentrum daarentegen zegt dat we toch echt dagelijks een fikse portie melk (450 à 650 ml) moeten nemen, want dat is goed tegen darmkanker en, let op, botontkalking. Voor een eenvoudige schoenlapper is hier natuurlijk geen chocola van te maken. Via Google kom je er vooral achter dat er een gigantische hoeveelheid blogs is met meestal dezelfde boodschap: melk is slecht voor elk. Met de telkens terugkerende argumenten: melk is voor baby's, onze voorouders dronken ook geen melk, een mens is geen koe. Melk ter voorkoming van botontkalking lijkt aannemelijk. De meeste Nederlanders zijn opgegroeid met schoolmelk, melk de Witte Motor en al het goeie komt van Melkunie-koeien. Er zijn onderzoeken die laten zien dat melk drinken, ervoor zorgt dat de botdichtheid groter wordt, waardoor – theoretisch – minder

Melk is een makkelijke bron van calcium, maar er zijn alternatieven

botontkalking plaatsvindt. Tegelijkertijd zijn er in het melkdrinkende Westen veel botbreuken, meer dan op andere plekken in de wereld waar geen melk wordt gedronken. Zo lijkt melk drinken niet te beschermen tegen botontkalking. Voor melk als veroorzaker van

Een calciumrijk recept: groentesalade met gegrilde makreelfilet

- stronk broccoli in roosjes,
- 150 gr sperziebonen of haricots verts,
- 150 gr peultjes,
- 2 rode paprika's,
- ½ teen knoflook,
- 1 tl mosterd,
- 3 el citroensap,
- 6 el olijfolie,
- peper,
- ansjovis filets (even weken in melk),
- 2 el gehakte verse tuinkruiden (zoals basilicum, peterselie, bieslook).

Rooster de paprika's in de oven op 180 graden tot het vel wat zwart wordt en loslaat. Laten afkoelen en in reepjes snijden. Alle groenten beetgaar koken en afblussen met koud water. Meng alles in een schaal en doe de kruiden erover. Maak dressing: eerst mosterd, dan citroensap, dan olijfolie, knoflook, 1 gehakte ansjovis en wat peper. Eventueel de salade nog garneren met wat ansjovis. Gril dan de makreel kort in een grillpan. Doe er zout, peper en citroensap op.

botontkalking zijn geen wetenschappelijke bewijzen, alleen een theorie: het zou zuurvormend zijn waardoor het calcium aan je skelet onttrekt. Ook het argument dat geen enkele diersoort melk drinkt van een andere diersoort, is niet zo sterk: de mens doet wel meer dingen die andere dieren niet doen zoals fietsen en eten koken.

Tegelijkertijd drinkt 70 procent van de wereldbevolking geen melk en toch gaan zij niet massaal ten onder aan botbreuken. De mens lijkt zonder melk te kunnen.

Melk drinken is dus niet per se schadelijk, tenzij je een allergie of intolerantie hebt. Tegelijkertijd is het ook niet zo noodzakelijk, zoals we al jaren leren van de zuivelindustrie. Melk is een makkelijke bron van calcium, maar er zijn alternatieven. Sojamelk met calcium, amandelmelk, koolsoorten (broccoli), bladgroenten, fruit (abrikozen), vis, noten (amandelen) en zaden (sesamzaad of chiazaad). Als je geen botontkalking wilt krijgen, eet dan voldoende calcium en zorg je dat je veel sport en buiten komt (voor vitamine D). Niet goed voor je botten: te veel alcohol, cafeïne, zout, te weinig bewegen en roken.

Tatja Claessen, alias Voedvrouw, heeft een praktijk voor voedingsadviezen.