

160. Geit gezonder dan koe?

Onlangs zijn bij een aantal biologische geitenhouders melkmonsters genomen en geanalyseerd op vetzuursamenstelling. Het ging hier om een eerste inventarisatie die betrekking heeft op de zogenaamde "gezonde vetzuren", te weten CLA en omega-3¹. Het idee bestaat namelijk dat geitenmelk van nature meer van de genoemde gezonde vetzuren bevat dan koeienmelk.

Dit was de aanleiding om in het kader van het Project BIOGEIT bij een aantal bedrijven tankmelkmonsters te nemen. Dit is gedaan in week 51 van 2005 en in week 13 van 2006. Elke ronde zijn dezelfde bedrijven bemonsterd en in week 13 één bedrijf extra. De bedrijven zijn onderling zeer verschillend in voerstrategie en aantal dieren. Hieronder ziet u de resultaten van de vetzuuruitslagen van de monsters.

Tabel 1. Hoeveelheid CLA, omega-3 (N3) en -6 (N6) in tankmelk van geiten, uitgedrukt in mg/gr vet en de verhouding van omega-6/omega-3. Daarbij ook de gemiddelde hoeveelheid in tankmelk van koeien.

Week 51 (2005)	CLA	N3	N6	N6/N3
Bedrijf 1	5,16	12,24	17,25	0,93
Bedrijf 2	7,30	7,10	20,50	1,67
Bedrijf 3	8,29	18,54	29,69	4,18
Bedrijf 4	9,79	6,94	35,27	5,08
Gemiddelde Geit	7,64	11,21	25,68	2,97
Gemiddelde Koe	5,10	9,36	10,36	1,11

Week 13 (2006)	CLA	N3	N6	N6/N3
Bedrijf 1	4,03	21,11	25,73	1,22
Bedrijf 2	5,05	8,30	34,07	4,11
Bedrijf 3	2,65	9,95	21,02	2,11
Bedrijf 4	7,81	5,70	41,56	7,29
Bedrijf 5	4,00	7,95	32,34	4,07
Gemiddelde Geit	4,71	10,60	30,94	3,76
Gemiddelde Koe	5,49	11,41	12,27	1,20

Te zien is dat er zeer grote verschillen zitten tussen de bedrijven onderling, maar ook tussen de eerste en tweede meting op hetzelfde bedrijf. Mogelijke oorzaak hiervan is verschil in rantsoen. Zo is van mais bekend dat het een remmende werking heeft op het CLA-gehalte. Bedrijf 1 was het enige bedrijf dat maïs voerde in week 51 en dit kan het lage gehalte verklaren in vergelijking met de andere bedrijven. Bedrijf 2 en 4 zijn maïs gaan voeren in week 13 en bij beide bedrijven daalt de CLA. Echter op bedrijf 4 zijn daarnaast ook nog andere veranderingen geweest die mogelijk het verschil kunnen veroorzaken. Bedrijf 3 laat een zéér grote daling zien in zowel CLA als ook omega-3 en dit is waarschijnlijk het gevolg van een toename van het aandeel krachtvoer in het rantsoen.

¹ Zie voor meer informatie Vlugschrift 136 en 149

Naast rantsoenverschillen kan mogelijk ook het lactatiestadium een rol spelen. Nieuwmelkte dieren hebben vaak een negatieve energiebalans en dit lijkt van invloed te zijn op het omega-3 gehalte. Bij bedrijf 1 speelt dit mogelijk een rol, waar de omega-3 van 12,24 naar 21,11 is gegaan. Het gemiddelde lactatiestadium ging hier van 425 naar 12 dagen.

Geit versus Koe

Bevat geitenmelk nu echter meer gezonde vetzuren dan koeienmelk?

Ter vergelijking is in tabel 1 ook de gemiddelde uitslag weer gegeven van een aantal koemelkmonsters (tank) die genomen zijn in dezelfde periode op 5 biologische melkveebedrijven, die onderling ook verschillen in voerstrategie en aantallen dieren. Daarbij varieerde de uitslagen in week 51 van 2,85 tot 6,48 voor CLA en van 7,6 tot 11,7 voor omega-3. In week 13 was de spreiding wat minder groot voor de CLA (4,63 tot 6,88) en voor de omega-3 was dit 6,80 tot 18,70 mg/gr vet.

Zowel het gemiddelde CLA als het omega-3 gehalte is in week 51 voor de geitenmelk hoger. Echter in week 13 is het omgekeerd en zijn de gehalten in de koemelk hoger. Dit geldt niet voor de omega-6, maar dit is een groep vetzuren die geen bevorderende werking hebben voor de gezondheid van de mens. Met name de verhouding omega-6/omega-3 is van belang. Hoe lager deze verhouding des te beter, waarbij voor de mens gestreefd wordt naar een waarde beneden de 4. Tabel laat zien dat de verhouding voor geitenmelk ligt rond de 3, maar in koemelk is de verhouding een stuk lager.

Op basis van deze resultaten kan niet gezegd worden dat geitenmelk meer gezonde vetzuren bevat dan koemelk. Opvallend is wel het hogere gemiddelde in week 51, maar het is niet duidelijk wat hiervan de oorzaak is. Mogelijk dat de maïs toch een rol speelt bij de lagere gehalten in week 13, maar dat is niet zeker. De verhouding van omega-6/omega-3 in koemelk is wel lager dan die van geitenmelk, wat gezien wordt als zijnde beter. De conclusie die getrokken kan worden is dat de variatie tussen de bedrijven zowel bij de geiten als koeien groot is

Anneke de Vries, april 2006
a.devries@louisbolk.nl