

Volle melk is

zo slecht nog niet

Volle melk mag weer! Sterker nog: volle melkproducten en boter worden aanbevolen, want hebben bewezen heilzaam te werken. Kwakkelkinderen hebben er baat bij. Melk heeft een hoge nutriëntendichtheid en melkvet bevat noodzakelijke en goed opneembare vitamines. Deze en andere positieve geluiden waren te horen tijdens het voorjaarssymposium van het Genootschap Melkkunde.

TINEKE VAN DER HAVEN

Melk is goed voor de botten, kalk is immers een bouwstof voor bot. Maar het gebruik van andere melkbestanddelen, zoals melkvet, heeft jaren bloot gestaan aan kritiek. Veel calorieën en te veel verzadigd vet vormden de kern van de afkeuring. Langzamerhand begint het tij te keren. Het vet van melk is helemaal niet zo slecht als gedacht werd en die calorieën blijken ook mee te vallen. Dat was de strekking van enkele inleidingen van artsen en voedingskundigen bij het symposium getiteld 'Melk, natuurlijk gezond'. Zij negeren de nadruk die de laatste jaren werd gelegd op de vetzuursamenstelling. Omega is uit, was mijn conclusie na het symposium, en nutriënten zijn in! We hebben nu te maken met het begrip 'nutriëntendichtheid'. Dat lees je nu ook op veel melkpakken in de supermarkt. Een nieuw inzicht is ingetreden in onze voedingsvoorlichting.

Nutriëntendichtheid

Nutriënten zijn de waardevolle bestanddelen van het voedsel, die een bijdrage leveren aan onze gezondheid. De verhouding tussen nutriënten in het voedsel en het totale pakket aan calorieën noemt men nutriëntendichtheid. Bij goede voeding is het van belang dat de calorieën zoveel mogelijk nutriënten meebrengen, dus producten met een hoge nutriëntendichtheid. Liever geen suiker, cola en koekjes, die alleen maar lege

calorieën bevatten en geen waardevolle voedingsstoffen.

Met het begrip nutriëntendichtheid probeert men objectief vast te stellen hoe gezond of ongezond individuele voedingsmiddelen of productgroepen zijn. Soms ligt daarbij de nadruk op vermindering van de inname van ongezonde voedingsstoffen, zoals verzadigd vet en zout. Maar steeds vaker wordt er juist gekeken naar de aanwezigheid van gezonde voedingsstoffen als calcium, eiwit, vezels, vitamines en andere mineralen. Melk en kaas hebben een hoge nutriëntendichtheid is de moderne opvatting. Bovendien versterken de nutriënten in melk elkaars kracht. Bijvoorbeeld de kalk is op een zodanige manier aan het melkeiwit gebonden dat de opneembaarheid maximaal is. Daar kan geen kalktablet tegen op.

Kwakkelkinderen

Melkvet is duur, vroeger nog meer dan nu. Armelui zetten daarom hun kinderen producten met magere melk voor. Daardoor ontstond een gebrek aan vitamine D. Samen met een tekort aan zonlicht leidde dat tot problemen met de botafzetting, vooral bij zuigelingen en kinderen: Engelse ziekte of rachitis. Vitamine D-preparaten en vooral ook zonlicht en ultraviolette stralen helpen het tekort tegen te gaan. Tegenwoordig blijken veel ouders bang voor overgewicht bij hun peuters en kleuters, en verstreken hun kroost weer voedsel dat

arm is aan melkvet. Samen met de moderne voedingsgewoonten van pasta en wit vlees blijkt dat relatief veel snotterende en koortsige, verkouden kinderen (kwakkelkinderen) op te leveren, het hele jaar door. Ellen van der Gaag, kinderarts in het ziekenhuis van Enschede, kreeg veel van zulke patiëntjes. Na navraag naar de eetgewoonten van de ouders, stelde zij voor deze kinderen een menu samen met bijna dagelijks volle melk, roomboter, rundvlees, groene groente en volle yoghurt. Het resultaat was verbluffend: het aantal kwakkelkinderen nam af. Ze waren veel minder vaak verkouden en het antibioticumgebruik liep duidelijk terug. Bovendien... er was geen hogere gewichtstoename merkbaar door de volle producten.

Dalende populariteit

Niet iedereen beschouwt melk als gezond. Uit marktonderzoek blijkt dat sommige mensen met toenemend wantrouwen naar melk zijn gaan kijken. Ten onrechte, als je de inleiders mag geloven. Ik hoop dat ze gelijk hebben, voor mij is hun argumentatie overtuigend. ☺