



'Melk is gezond', dat vinden wij die opgegroeid zijn op de boerderij. Niet iedereen denkt er zo over. Veel zuivelgebruikers blijken vragen of twijfels te hebben. Op de Boerderijzuivel-website, in de zuivelwinkel of bij de zuivelboer leggen ze hun vaak moeilijke probleem voor. Wij mogen dan meedenken en leren er ook van. Hieronder een greep uit deze zuivelpraktijk.

TEKST: TINEKE VAN DER HAVEN – FOTO: TWAN WIERMANS

Eiwitbeperkt dieet

Vraag – Iemand met nierproblemen moet op de hoeveelheid eiwitten letten. Zij maakt hangop van kefir en vraagt waar de meeste eiwitten inzitten: in de kwarksubstantie of in de wei. Tevens vraagt zij welk product het meeste eiwit bevat: kwark of yoghurt?

Antwoord – Kefir is een zure melkdrink. Door het zuur worden van de melk is een groot deel van het eiwit (de caseïne) neergeslagen, de rest van de eiwitten (de serumeiwitten) zijn voor het merendeel nog in oplossing. Als je daarvan hangop maakt, laat je de kefir uitlekken in een doek. De neergeslagen eiwitten (dat is ongeveer 80 procent van het eiwit) komen in de hangop, de rest blijft in de wei (dat is zo'n 20 procent). Dus de hangop is een eiwitrijk voedingsmiddel en bevat veel meer eiwit dan de uitgelekte wei. Kwark is net als hangop een geconcentreerd product, gemaakt door karnemelk of zure melk te laten uitlekken. Dan gaat de wei eruit en er blijft een eiwitrijke substantie over. Yoghurt is een vorm van gezuurde melk, niet ingedikt of uitgelekt, dus die heeft in verhouding een lager eiwitgehalte dan kwark. Bulgaarse yoghurt, en ook Griekse en Turkse yoghurt, is wel een ingedikte vorm van melk. Die producten hebben dus wel een hoger eiwitgehalte dan gewone yoghurt (ongeveer anderhalf keer zo hoog), maar nog altijd lager dan kwark.

Zout in kaas

Vraag – Bevat fabriekskaas meer zout dan Boerenkaas? Een van onze lezers had hier onlangs een discussie over. Daarnaast kwamen ook 20+- en 30+-kaas voorbij. Is het zo dat een Boerenkaas (volvet) nog steeds minder zout bevat dan bijvoorbeeld een Milner?

Antwoord – Het zoutgehalte van kaas is een veelbesproken punt. Vroeger golden er wettelijke maximum zoutgehalten. Volgens de huidige gezondheidsnormen zijn die te hoog. Er wordt sterk op aangedrongen de zoutgehalten te verlagen. Vooral de zuivelindustrie werkt daar nu sterk aan mee. In Boerenkaas zit gemiddeld 1,6 tot 1,8 procent zout.

In fabriekskaas zat vroeger iets meer, circa 2 procent. Maar aldus een verslag van de Voedsel en Warenautoriteit (NVWA) was vorig jaar het gemiddelde zoutgehalte van kaas in Nederland gedaald tot circa 1,7 procent. Er zijn kazen die, aldus het etiket, 10 tot 30 procent minder zout bevatten, bijvoorbeeld de Maaslander-kaas met 30 procent minder zout. Dus, als er normaal 2 procent zout in kaas zit, bevat een Maaslander ongeveer 1,4 procent. Dat kan voor een Milner (30+) ook het geval zijn. Emmentalers en Maasdammers bevatten eveneens veel minder zout, hun zoutgehalte is circa 1 procent. Boerenkaas wordt op zo'n 150 boerderijen gemaakt. Dus er zijn 150 verschillende bereiders en die hebben allen hun eigen werkwijze. Het is onze ervaring dat er veel variatie in het zoutgehalte van Boerenkaas kan zijn. Dat verschilt per boerderij, maar ook binnen een partij van een bedrijf kunnen er behoorlijke schommelingen optreden, bijvoorbeeld als de kazen ongelijk van dikte zijn. Dan zijn bij gelijke pekelduur de plattere nogal wat zouter dan de dikke kazen. Veel bereiders houden bij het pekelen niet voldoende rekening met de dikte van de kaas. 20+- en 30+-kaas hebben vergelijkbare zoutgehaltenes als de volvette.

Vet en cholesterol

Vraag – Heeft melk, met name geiten- en schapenmelk, een cholesterolverlagende werking?

Antwoord – Algemeen wordt onderkend dat een verhoogde cholesterolspiegel in het bloed-

serum een risicofactor is voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Vermoedelijk is dit de reden dat veel mensen bang zijn om voedsel met veel cholesterol te gebruiken. Maar het is niet juist om ervan uit te gaan dat veel cholesterol in de voeding ook een verhoogd gehalte aan cholesterol in het bloedserum tot gevolg heeft. Deze relatie is maar heel klein. Er zijn veel meer en veel belangrijkere factoren van invloed op de bloedspiegel. Vooral erfelijke aanleg is zo'n belangrijke factor. Wel zijn de soorten vetzuren in het melkvet van belang. Lang-ketenige verzadigde vetzuren werken gewoonlijk cholesterolverhogend; de meervoudig onverzadigde vetzuren werken verlagend. Volgens de meest recente inzichten is alles bij elkaar genomen de uitwerking van melkvet op de bloedspiegel vrij neutraal. Verder heeft men waargenomen dat melk (waarschijnlijk het eiwit daarin) als geheel een verlagende uitwerking heeft op het gehalte aan cholesterol in het bloed. Dus al met al zou het antwoord op deze vraag 'ja' kunnen zijn. Er is weinig aanleiding om te veronderstellen dat het voor koemelk en geitenmelk heel veel verschil maakt. Weliswaar is er enig verschil in vetzuursamenstelling, maar gelet op de relatief geringe invloed van deze factor ten opzichte van andere moet het effect van een bepaalde melksoort niet worden overschat. 🐄

Meer vragen?

Hebt u vragen hierover of over andere gezondheidsproblemen, schroom dan niet om deze te stellen. Wij zullen graag met u meedenken.

Tabel 1

Globale gehalten van enkele zure zuivelproducten

Product	water	eiwit	vet
Volle yoghurt	88%	3,3%	ten minste 2,95 %
Magere yoghurt	89%	3,4%	ten hoogste 0,5%
Ingedikte volle yoghurt, Bulgaarse en dergelijke	82%	circa 5%	circa 5%
Karnemelk	92%	3,3	0,4 - 1%
Magere kwark	84%	11%	minder dan 1,5 %
Volle kwark	75%	10%	8 - 12%

Twijfels over zuivel? Wat wilt u vragen...