

Hoe veilig is Boerenkaas?

TINEKE VAN DER HAVEN

De veiligheid van ons voedsel is een veel besproken onderwerp. Vooral door de nieuwsmedia. Zij zien het als opwindende kost en berichten er vaak over. Met als gevolg bezorgde consumenten die veel informatie vragen.

Nederlandse kaas

Onze Nederlandse harde, snijdbare kaas is veilig om te eten. Daar word je niet ziek van. Harde kaas is van nature goed verpakt in zijn eigen korst, bovendien zit er in harde kaas vrij weinig vocht. Daardoor is deze kaas goed bewaarbaar zonder dat er verkeerde, ziekmakende bacteriën op en in gaan groeien.

Rauwe melk

De Nederlandse veestapel is gezond en wordt regelmatig gecontroleerd. Maar dat wil niet zeggen dat deze melk gegarandeerd vrij is van ziektekiemen. Bovendien groeien in melk heel gemakkelijk bacteriën, ook foute bacteriën die er toevallig in komen. Daarom is het verstandig om rauwe melk altijd voor gebruik te koken. Daardoor gaan de bacteriën dood.

Boerenkaas

Boerenkaas wordt gemaakt uit rauwe melk. Omdat tijdens het kaasmaken de kaas verzuurt en er veel van het vocht uit de kaas wordt verwijderd, is ook Boerenkaas niet aantrekkelijk voor de ziekteverwekkende bacteriën. Ze stoppen met groeien en gaan dood. Om die reden is ook Boerenkaas veilig voor de gezondheid. Natuurlijk wordt Boerenkaas regelmatig gecontroleerd of hij echt veilig is.

Boerenkaas en zwangerschap

Listeriabacteriën kunnen een miskraam veroorzaken.

Deze bacteriën komen in de natuur voor en houden van kaas. Om te groeien hebben ze vocht en voeding nodig. Die vinden ze op de korst van zachte kaas.

Via het spijsverteringskanaal van de zwangere vrouw kunnen de Listeriabacteriën in de bloedbaan komen en zo tot ernstige ziektegevallen aanleiding geven.

Harde kaas, ook Boerenkaas, heeft een gladde, droge korst en bevat te weinig vocht voor deze bacteriën om te groeien. Daarom hebben voedingskundigen geen bezwaar tegen het eten van Boerenkaas tijdens zwangerschap.

Het eten van zachte kaas bereid uit rauwe melk, raden ze wel af. Die heeft immers een korst waarop de Listeriabacteriën zich goed thuis voelen.

Boerenkaas na de zwangerschap

Enkele weken na de bevalling mag de jonge moeder weer rauwmelkse zachte kaas eten. De kans dat een Listeriabacterie via de borstvoeding de baby ziek maakt, is niet groot. Er is geen reden om aan te nemen dat de moeder via de moedermelk de baby ziek zal maken. Wel kan een baby die rechtstreeks op een of andere wijze een Listeriabesmetting oploopt er ziek van worden, die ziekte heet listeriose.

Gevoeligheid voor listeriose

Zeer jonge en zeer oude mensen, zwangere vrouwen en mensen met verminderde weerstand hebben weinig afweer opgebouwd. Zij zijn vatbaarder voor Listeria en kunnen er zeer ernstig ziek van worden; in het ergste geval kunnen ze eraan overlijden.

Boerenkaas en Q-koorts

Op ziekteproblemen door besmetting via kaas met de Q-koortsbacterie is eenzelfde verhaal van toepassing. Deze bacteriën voelen zich niet thuis in een verzuurde kaas en de kans dat ze tot ontwikkeling komen en de kaaseter ziek maken is heel klein.

Advies

Goede raad, hoe goed ook bedoeld, moet aanvaard kunnen worden. Ieder heeft daarbij zijn of haar eigen verantwoordelijkheid. Wie zich tijdens de zwangerschap toch niet prettig voelt bij Boerenkaas, onthoudt zich daar gewoon een aantal maanden van. En daarna...? Dan bevalt de Boerenkaas weer beter dan ooit!

