

[Home](#)[Nieuws](#)[Sectoren en Thema's](#)[Dossiers A - Z](#)[bioKennisbank](#)

Dossier

Geitenmelk: De voordelen

Geitenmelk heeft een aantal voordelen boven koemelk. Een deel van deze voordelen is wetenschappelijk bewezen en kan gebruikt worden bij de promotie van geitenmelk.



Voor een ander deel moet verder onderzoek uitwijzen of de vermoedens kloppen. Dit dossier geeft een overzicht van bewezen en vermoede voordelen.

Voedingswaarden geitenmelk

In voedingswaarde (samenstelling, vitamines, vetzuursamenstelling en mineralengehalte) is er weinig verschil tussen koemelk en geitenmelk. Effecten van geitenmelk op de gezondheid van de mens zijn nog onvoldoende of niet bewezen. Wel geeft onderzoek de volgende aanwijzingen:

- Geitenmelk verlaagt het cholesterolgehalte meer dan koemelk, mede dankzij het hogere gehalte middellange ketenvetzuren.
- Geitenmelk bevat het hormoon leptine. Het effect op de mens is onduidelijk.
- Geitenmelk bevat tien keer meer oligosacchariden dan koemelk. Mogelijk versterkt dit het immuunsysteem.
- Geitenmelk lijkt minder allergeen dan koemelk, maar ook geitenmelk kan allergische reacties geven.
- Geitenmelk lijkt gezonde voeding te zijn voor mensen met hart- en vaatandoeningen.

Hogere opname mineralen

Wie geitenmelk drinkt, neemt mogelijk meer mineralen op dan degene die koemelk drinkt. Bij ratten leidt een dieet met geitenmelk tot een hogere opname van de mineralen calcium, magnesium, ijzer, koper, zink en selenium. Proeven met mensen zijn echter nog niet gedaan. Geitenmelk lijkt meer componenten te bevatten die de opname van mineralen bevorderen dan koemelk, zoals bepaalde amino- en vetzuren. Geitenmelk bevat namelijk meer weiproteïnen dan koemelk.

Kernpublicaties

- [Voordelen geitenmelk in beeld \(bioKennis bericht\)](#)
- [Geitenmelk... gezondheid! \(rapport LBI\)](#)
- [Geit gezonder dan koe? \(vlugschrift LBI\)](#)

Verwante publicaties

- [Vol smaak en variatie; Kansen voor producten van geiten- en schapenzuivel op de consumentenmarkt \(rapport LEI\)](#)
- [De vetzuursamenstelling van geitenmelk \(rapport LBI\)](#)
- [Sturende factoren voor verhoging van vet- en eiwit gehalten in biologische geitenmelk \(rapport LBI\)](#)
- [Geiten éénmaal daags melken \(rapport LBI\)](#)
- [Marktverkenning biologische geitenmelkproducten \(rapport Wageningen UR\)](#)
- [Spelen met vet en eiwit \(rapport LBI\)](#)

Kijk voor meer publicaties in de bioKennisbank

Trefwoorden: geitenmelk, voordelen, gezond, mineralen, lepine, oligosacchariden, cholesterol

Contact

Nick van Eekeren, Louis Bolk Instituut, n.vaneekeren@louisbolk.nl

- > Projecten
- > Contact
- > Over ons
- > Disclaimer
- > Onderwijs
- > Webmaster
- > Bedrijfsnetwerken
- > Praktijknetwerken
- > Keten- en themagroepen
- > bioKennisberichten