

Nieuw onderzoeksrapport rauwe melk(producten)

Begin november verscheen er een nieuw onderzoeksrapport over rauwe melk(producten) en gezondheid. Het betreft een literatuurstudie naar de verschillen tussen gepasteuriseerde melk en rauwe melk en welke componenten in rauwe melk (al dan niet) bijdragen aan mogelijke gezondheidsvoordelen. De studie is gedaan door Peter Voshol en Fenneke Wijnands van het Louis Bolk Instituut in opdracht van Innovatie Agro & Natuur van het ministerie van Economische Zaken. De Zelfkazer zet een aantal bevindingen van de onderzoekers op een rij.

Astma, hooikoorts eczeem

Rauwe melkproducten hebben zeer waarschijnlijk een preventief effect op de ontwikkeling van astma, hooikoorts, atopisch eczeem en andere atopische aandoeningen bij zowel boerenkinderen als niet-boerenkinderen.

Anti-carcinogene eigenschappen

Over de anti-carcinogene eigenschappen van melk(bestanddelen) zijn de resultaten gunstig. Maar vaak zijn melkbestanddelen afzonderlijk van elkaar getest en dus niet in de voedselmatrix. Daarbij zijn de resultaten over anti-carcinogene eigenschappen grotendeels gebaseerd op in vitro en in vivo studies. Dus voorzichtigheid is geboden bij het extrapoleren van de data naar mensen. Tevens is onduidelijk of de bestanddelen in voldoende mate aanwezig zijn in de melk om bij te dragen aan de preventie van kanker.

Diabetes type 2

Met betrekking tot diabetes mellitus type 2 kan geconcludeerd worden dat voornamelijk yoghurt een beschermend effect heeft. Voor het metabool syndroom lijkt vooral totale zuivelinname een beschermende

factor. De bevindingen over totale zuivelinname en het verband met diabetes type 2 zijn niet eenduidig. Als gekeken wordt naar melkbestanddelen in relatie tot diabetes type 2 lijken eiwitten een beschermend effect te hebben op de aandoening. Het verband tussen vetzuren en diabetes type 2 behoeft nog verder onderzoek; verzadigde vetzuren zouden de kans op diabetes type 2 vergroten en onverzadigde vetzuren zouden de kans verlagen.

Overgewicht

Totale (volvette) zuivelinname (inclusief yoghurt) werkt beschermend tegen overgewicht en obesitas.

Fermenteren

Het fermenteren van rauwe melk geeft een toegevoegde voedingswaarde in de vorm van beschikbaarheid van bepaalde nutriënten en als pre- en probiotica voor onze darmflora en het systemisch functioneren/adapteren van het lichaam daarop. Fermenteren geeft ook een toegevoegde

voedselveiligheidswaarde door de fysieke pH-verlaging waarbij mogelijk pathogene bacteriën geen gezondheidsrisico opleveren.

Hygiëneprotocollen

Door de huidige belangstelling voor consumptie van vers, natuurlijk en lokaal verbouwd voedsel, wordt het nuttigen van rauwe melk steeds populairder over de gehele melkveehouderij in Nederland en daarbuiten. Gezien deze toename is de aanbeveling om de gezondheid te waarborgen door het opstellen van doeltreffende, passende hygiëne- en verwerkingsprotocollen passend binnen de toenemende vraag naar rauwe melk(producten).

NB. De associaties en verbanden tussen zuivel en anti-carcinogene eigenschappen, diabetes en overgewicht zijn grotendeels gebaseerd op gangbare melk en niet op rauwe melk. Studies over deze aandoeningen en rauwe melk waren bijna niet beschikbaar.



Nuttigen van rauwe melk wordt steeds populairder.