

# ONDERVOEDING TE LIJF MET TRADITIONELE DRANK

**Traditionele Zambiaanse dranken zoals mabisi en munkoyo kunnen ervoor zorgen dat kinderen meer vitamines en mineralen binnenkrijgen. Universitair docent Sijmen Schoustra begeleidde vanuit het Laboratorium voor Erfelijkheidsleer drie aio's die afgelopen maand promoveerden op dit onderwerp.**

Veertig procent van de Zambiaanse kinderen onder de vijf jaar heeft een groeiachterstand. Met mabisi en munkoyo kan het tekort aan vitamines en mineralen bij deze kinderen deels worden opge-

## ‘Mensen die mabisi of munkoyo drinken, hebben een gezondere darmflora’

heven. Schoustra: ‘Er is natuurlijk niet één oplossing, helaas. Maar dit onderzoek is een stap in de goede richting.’ De promovendi, alledrie uit Zambia, keken onder andere naar de voedingswaarde, de microbiologie en de productie van mabisi en munkoyo. Dat zijn gefermenteerde producten die traditioneel een belangrijk onderdeel vormen van het Zambiaanse dieet en vaak thuis worden gemaakt. Munkoyo is gekookte, gefermenteerde maispap, mabisi wordt gemaakt door melk bij kamertemperatuur te laten

fermenteren. ‘Denk aan karnemelk met een vleugje Franse kaas’, aldus Schoustra.

Het bijzondere van beide dranken is dat ze ook buiten de koelkast relatief lang houdbaar zijn. Bovendien zijn ze gezond. Schoustra: ‘Mensen die regelmatig mabisi of munkoyo nuttigen, blijken een gezondere darmflora te hebben dan mensen die dat niet doen. De bacteriën uit het product interacteren met darmbacteriën, al weten we nog niet precies hoe.’ Tijdens het fermentatieproces ontstaat ook nog eens vitamine B, waardoor de voedingswaarde van de eindproducten hoger is dan de melk of de mais waar het proces mee start.

De producten zijn relatief makkelijk te maken en te verkrijgen. Op het platteland althans. In steden is er moeilijk aan te komen, omdat daar geen vee is en dus geen verse melk. De productie van en handel in producten van rauwe melk is aan strenge regels gebonden in Zambia, vanwege de voedselveiligheid. ‘Het wordt wel verkocht, langs de straten of op de markt, maar het mag niet de supermarkt in’, zegt Schoustra. ‘Wij werken daarom samen met de Zambiaanse keuringsdienst van waren aan een standaardprotocol voor mabisiproductie. Hopelijk kan het dan op grotere schaal geproduceerd worden, zodat het ook in de steden makkelijk verkrijgbaar is.’ **R C J**



FOTO: SIJMEN SCHOUSTRA

▲ Onderzoeker Sijmen Schoustra kijkt toe bij de productie van mabisi, een soort karnemelk.