

ZUIVEL ONDER DE LOEP

Praktijk Lijfkracht



ESTHER TAPKEN

ZUIVEL

De keerzijde

Zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas worden vaak gezien als gezonde voedingsmiddelen. Ze worden vooral gepromoot vanwege hun calciumgehalte en hun vermeende bijdrage aan sterke botten. Toch zijn er verschillende redenen waarom zuivel voor veel mensen minder goed kan zijn voor de gezondheid.

Calcium

Melk bevat inderdaad calcium, maar dat betekent niet automatisch dat dit calcium ook goed door het lichaam wordt opgenomen. Melk bevat namelijk relatief veel fosfor. Wanneer er veel fosfor aanwezig is ten opzichte van calcium, kan dit de calciumhuishouding verstoren. Het lichaam moet dan extra moeite doen om de verhouding tussen deze mineralen in balans te houden. Hierdoor kan het lichaam calcium uit de botten gebruiken om deze balans te herstellen. Voor sterke botten zijn bovendien meerdere voedingsstoffen nodig, zoals magnesium, vitamine D en vitamine K2.

Anorganisch

De mineralen in melk zijn voor het lichaam minder goed bruikbaar dan mineralen die voorkomen in plantaardige voeding.

Mineralen uit groenten, kruiden en andere onbewerkte voedingsmiddelen zijn vaak beter opneembaar omdat ze in een natuurlijke structuur voorkomen.

ZUIVEL

Caseïne en casomorfine

Een groot deel van het eiwit in melk bestaat uit caseïne. Dit eiwit kan voor sommige mensen lastig te verteren zijn. Caseïne kan zich hechten aan de darmwand en zo de spijsvertering verstoren. Bij gevoelige mensen kan dit bijdragen aan irritatie van de darmwand en een verminderde opname van voedingsstoffen. Tijdens de vertering van caseïne kunnen stoffen ontstaan die casomorfines worden genoemd. Deze stoffen hebben een morfine-achtige werking in het lichaam. Ze kunnen invloed hebben op het zenuwstelsel en mogelijk ook op het gedrag en de eetlust.

Lactase

Melk bevat lactose, een melksuiker. Om lactose te kunnen verteren heeft het lichaam het enzym lactase nodig. Veel volwassenen maken nog maar weinig lactase aan. Hierdoor kan lactose slecht worden verteerd en kan het in de darm gaan gisten. Dit kan klachten veroorzaken zoals: een opgeblazen gevoel, winderigheid, buikpijn en diarree.

Rauwe melk

De meeste melk die in de supermarkt wordt verkocht is gepasteuriseerd en gehomogeniseerd. Door deze bewerkingen verandert de structuur van vetten en eiwitten in de melk. Sommige mensen ervaren dat deze bewerkte melk moeilijker te verteren is. Rauwe melk bevat nog natuurlijke enzymen en bacteriën die de vertering kunnen ondersteunen. Deze melk heeft ook veel gezondheidsvoordelen!

A2

Niet alle koeienmelk is hetzelfde. Sommige koeienrassen produceren melk met een andere vorm van caseïne, namelijk A2-caseïne in plaats van A1-caseïne. Voorbeelden van rassen die voornamelijk A2-melk produceren zijn: Jersey, Guernsey en Blaarkop. Sommige mensen ervaren dat melk van deze rassen beter wordt verdragen dan gewone melk uit de supermarkt.

ZUIVEL

Geit en schaap

Ook geiten- en schapenmelk hebben een iets andere eiwitstructuur dan de meeste koeienmelk. De vetbolletjes zijn kleiner en de eiwitten verschillen iets van samenstelling. Hierdoor ervaren sommige mensen dat producten van geiten- of schapenmelk makkelijker te verteren zijn.

Gefermenteerd

Bij gefermenteerde zuivel hebben bacteriën een deel van de lactose en eiwitten al afgebroken. Hierdoor kan het voor sommige mensen makkelijker te verteren zijn. Voorbeelden van gefermenteerde zuivel zijn Kefir en gefermenteerde (rauwe) yoghurt. De aanwezige melkzuurbacteriën kunnen bovendien bijdragen aan een gezonde darmflora.

Roomboter bevat relatief weinig lactose en caseïne vergeleken met andere zuivelproducten. Ghee (geklaarde boter) bevat vrijwel geen melksuikers en melkeiwitten meer. Hierdoor wordt het door veel mensen beter verdragen. Daarnaast bevat boter het vetzuur butyraat, een vetzuur dat een belangrijke rol speelt bij de gezondheid van de darmwand. Super gezond dus!

Samenvatting

Zuivel is geen noodzakelijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Veel mensen voelen zich beter wanneer zij zuivel beperken of helemaal vermijden.

Wanneer je klachten ervaart zoals darmproblemen, huidklachten of vermoeidheid kan het zinvol zijn om een periode zonder zuivel te proberen en te kijken of je verschil merkt.