
MELK ?

Bruno Braeckman

1 Land van melk en honing?

Wat om economische redenen zodanig gepromoveerd werd dat het dus ook bovengeconsumeerd wordt, mag om gezondheidsredenen wel zijn juiste plaats terugkrijgen: **Melk en kaas vormen geen basisvoeding**, maar een occasioneel genotmiddel. Dat dit niet in de smaak zal vallen bij de vertegenwoordigers van de zuivellobby in onze Nederlanden, mag ons niet weerhouden om enkele waarheden, zo groot als koeien, op hun boterham te smeren. Niet alleen zijn zij verantwoordelijk voor een reusachtige desinformatie en overconsumptie, maar daardoor ook voor een reeks ernstige "beschavingsziekten".

Zo bijvoorbeeld hebt u toch ook in de wachtzaal van uw huisarts die affiche zien hangen die aanspoort kinderen melk te geven voor hun gezondheid. Uitgegeven door het ministerie voor Volksgezondheid, toch? Mis! Onderaan, in 't klein, vind je de uitgever: "Ministerie voor de Landbouw"! Raar maar waar. Raad nu nog eens wie er achter die reuze promotiecampagnes zat van de jaren 50-60 met o.m. de M-brigades die alle stripalbums en jeugdbewegingen van de lage landen overspoelden. Alle wetenschappelijke gronden ten spijt gaat de schoolmelkdistributie aan onze kleuters nog altijd door. Weliswaar allemaal "zuivel" idealistisch opgezet!

Ongeveer 28% van het Amerikaanse voedsel bestaat uit melkproducten, gevolgd door vlees met 20%! Want ook in de USA zijn de melkproducten het meest "politieke" voedsel, met subsidies van meer dan 3 miljard dollar per jaar (324.000 dollar per uur! allemaal betaald door John with the pet) om de overtollige productie op te kopen en op te slaan, tot alles vergaan is. Het opslaan zelf kost jaarlijks zo'n 47 miljoen dollar. Bij ons is het niet veel beter. Dáárom al die reusachtige publicitaire campagnes zowel in de US als in de Europese Gemeenschap ten gunste van het verbruik van melk en als het argument gezondheid daarin van pas kan komen, niet gelaten! Tot zover dat, nog niet zolang geleden, herinner u, de kinderartsen zelfs beweerden dat poedermelk beter was dan moedermelk!

2 Zuivel, historisch – cultureel

Het melken van zoogdieren was in de oudheid een bijna religieus ritueel. De oudste afbeeldingen van de koe als melkdier dateert uit de tijd der Sumeriërs, 5.000 á 6.000 jaar terug in het huidige Irak. Melk is door de eeuwen heen symbool gebleven van vruchtbaarheid en rijkdom: het bijbelse beloofde land was er een "van melk en honing" (voor een volk dat droogte en hitte van de woestijn had te trotseren was melk met honing, die de hitte in de long bevochtigen en koelen, inderdaad een weldoende luxe, Mozes noemde dan ook schapen- en koemelk giften van God).

In India waren zeboe- en buffelmelk heilig. De Grieken hielden van schapen- en koemelk, zoals de Romeinen, die echter ook nog melk van merries, kameelkoeien en ezellen lustten. Ten tijde van de farao's lieten de edele Egyptenaren boterklompen smelten op hun hoofd om lekker af te koelen! Cleopatra baadde zich in ezellenmelk, niet om slimmer, maar om mooier te worden. Melkproducten waren dus vooral luxe- en genotsmiddelen. In gebieden waar graanteelt moeilijk was en men herleid was tot nomadisch leven en het drijven van kudde, was het drinken van melk een welkome voedingsaanvulling (doch nooit voor de zuigeling!). In de meeste culturen bleef echter het verbruik van melk en zuivel vrij sporadisch, de basis was graanvoeding, gevolgd door groenten, fruit, vlees, vis.

In onze Nederlanden kwam de handel van kaas en boter in de 13e eeuw tot ontwikkeling onder invloed van de toenemende scheepvaart. Tussen 1960 en 90 steeg het aantal koeien per bedrijf van 9 naar 33 en liep door selectie de jaarlijkse productie per koe op van 3.800 liter melk tot 5.200. Dat loopt nu in België op tot 9.000! In het begin van de eeuw produceerde een koe gemiddeld anderhalve à vier liter per dag voor haar kalf, tegenwoordig is dat 40 liter!! *(Dit wordt verklaard door het selecteren en kruisen van rassen, wat leidt tot onze huidige gedegeneerde veestapel: supergespiede stieren met misvormde poten, kalveren die snel vet worden maar niet meer op hun zwakke poten kunnen staan en koeien met monsterachtig grote uiers. Officieel wordt beweerd dat hier geen hormonenzwendel aan te pas komt)* Overal wordt machinaal gemolken en met de komst van de koeltanks is dagverse melk verleden tijd.

Tegenwoordig zijn praktisch enkel de bewoners van geïndustrialiseerde landen grote zuivelverbruikers. Daar is de bovenvermelde promotie van de voedingsindustrie zeker niet vreemd aan, maar los daarvan is zuivelgebruik ook cultuurgebonden. Een Japanner bijvoorbeeld vindt melk drinken beslist nog exotischer dan wij het eten van rauwe vis. Binnen Europa zelf wordt grosso modo in het Noorden meer zuivel verbruikt dan in het Zuiden, maar bijvoorbeeld in Hongarije nog meer dan in België en Nederland.

In gebieden zoals Tibet, waar voeding schaars is, biedt de yak een welkome aanvulling en wordt er boter in de thee gemengd. Voor de rest was zuivelvoeding in China praktisch onbekend. Melk en yoghurt kun je hier en daar wel op de kop tikken en er bestaan traditionele Chinese kazen, maar hun gebruik was vrij uitzonderlijk (verschillende klassieke werken over dieet vermelden hun therapeutisch gebruik, samen met dat van melk). Daar komt helaas wel verandering in onder invloed van de westerse "beschaving".

3 Zuivel, wat is het, wat doet het?

Melk is een vloeistof, geproduceerd door moederzoogdieren om hun kleintjes te voeden gedurende vrij korte tijd na de geboorte. Melk is dus in feite een omzetting van het bloed van de moeder. Een melkklier werkt ongeveer zoals een lever of een nier: Aan het bloed, dat door de cellen van de melkklier vloeit, worden voedingsstoffen onttrokken en omgezet in melk.

Laten wij eerst de menselijke melk bestuderen: Het hele proces van de productie van melk door de borstklier is vrij ingewikkeld. Niet alleen zet de melkklier glucose (bloedsuiker) om in glycogeen en vervolgens in lactose (melksuiker) dank zij de prolactine uit de hypofyse, maar er gebeurt ook een selectieve opname, zodat de verhouding van de bestanddelen van de moedermelk zeer verschillend is van die van het moederlijk bloed. Zo is er 10 maal meer lactose in de melk dan glucose in het bloed, 7 maal meer vet, 3 maal zoveel calcium, 2 ½ maal meer kalium, maar 7 maal minder proteïnen (= eiwitten, zij worden gebruikt om glycogeen en vet te vormen, een zuigeling heeft nagenoeg geen eiwitten nodig).

Eén liter (koe)melk bestaat uit 870 g. water, 39 g. geëmulgeerde vetten (die geven de witte kleur en kunnen gescheiden worden om boter te vormen), 45 g. lactose (glucide), 35 g. eiwitten of proteïnen (waarvan de caseïne, die kan stremmen voor de kaasvorming), 7 à 10 g. mineralen, waaronder voornamelijk calcium en nogal wat vitaminen A, B1, B2, B6, C, Nicotinezuur, Panthoteenzuur, Pyridoxol, Biotine, Inositol en Orotinezuur

3.1 Ongewenste bestanddelen

3.1.1 Hormonen

Minder bekend is het feit dat melk veel hormonen bevat (Estradiol, Estriol, Progesterone, Testosterone, 17-Ketosteroiden, Corticosterone, Prolactine, Oxytocine) en groeihormonen.

Vooral in de VS is dat een belangrijk probleem omdat het daar toegelaten is de melkproductie te verhogen door aan de melkkoeien groeihormonen (Insuline-like Growth Factor I of IGF-I) toe te dienen. Deze IGF-I vindt men daar dus in te grote concentratie terug in de melk (zie de gevolgen verder). Dit is gelukkig in België niet toegelaten. Wij hopen dus maar dat het ook niet wordt gedaan.

3.1.2 Etter

In de US worden door de FDA (Food and Drug Administration) 750 miljoen "somatische cellen" toegelaten in één liter melk. Somatische cellen zijn een mooiere omschrijving voor weefselresten waarvan afgestorven witte bloedcellen en celresten, die we in gewone taal "etter" of "pus" zouden noemen! In Europa laat men er "slechts" 400 miljoen toe. Dat wil zeggen dat je per slok melk de kans hebt ongeveer 20 miljoen somatische/ettercellen in te nemen! Vermits één deel kaas wordt gemaakt van tien delen melk kan een schel kaas bij de 400 miljoen somatische/ettercellen geven!

3.2 Melk voor de baby?

Een aantal voor de hand liggende gezond-verstandelijke antwoorden zijn onafwendbaar: Baby's moeder is geen koe, een baby heeft bijna 20 maal meer tijd nodig dan een kalf om volwassen te worden, het kind hoeft tijdens zijn opgroeï liefst toch andere - o.m. verstandelijke - eigenschappen te ontwikkelen dan dat braaf dier, een baby die koemelk drinkt heeft stinkende uitwerpselen terwijl een door een (gezonde) moeder gezoogde baby niet, etc...

Maar er zijn ook meer "wetenschappelijke" antwoorden.

Zelfs aangelengd bevat koemelk vergeleken met moedermelk nog veel meer vet en tot 4 à 5 maal meer proteïnen. Dit laatste is voor het grootste gedeelte caseïne, dat stremt in de maag van de baby, die zich langer vol en verzadigd voelt dan met moedermelk. Maar aangezien de baby praktisch geen eiwitten nodig heeft is dat enkel maar belastend voor de vertering en samen met het vet oorzaak van moeilijk elimineerbaar slijm.

In het vakblad Pediatrics (eind 1992) wordt gewag gemaakt van de aanwezigheid van bepaalde antilichamen (immunoglobulines-G of igG's) in koemelk als oorzaak van de frequente **buikkoliek** bij baby's. Zelfs vrouwen die borstvoeding geven, maar die zelf zuivel gebruiken, concentreren een hoog gehalte van die IgG's in hun eigen melk en zijn zodoende dus zelf oorzaak van hun slapeloze nachten.

Bij de baby, voornamelijk in de eerste drie maanden wanneer het darmstelsel breed openstaat voor de schaarse eiwitten van de moedermelk, kunnen eiwitten van koemelk - zonder voldoende afgebroken te worden - door de darmwand het bloed bereiken. Dan reageert het immuunsysteem op deze lichaamsvreemde eiwitten. Naar een rapport gepubliceerd in the New England Journal of Medicine zou een proteïne in de koemelk, ABBOS genaamd (Bovine Serum Albumine), zo sterk gelijken op één der eiwitten van de menselijke insulineproducerende Betacellen van de pancreas, dat het gevaar groot is dat het immuunsysteem ook deze laatste gaat beschouwen als een indringer. Baby's die reageren op de ABBOS van koemelk riskeren dus ook later hun eigen Betacellen te vernietigen. Dit is zeer waarschijnlijk een belangrijke oorzaak van **jeugd-diabetes!** *(Het weglaten van koemelk als babyvoeding en terugkeren naar de borst zou dus de ergste vorm van suikerziekte drastisch kunnen doen inkrimpen. Maar ... waarom het makkelijk en goedkoop maken als het even moeilijk en duur kan? Wetenschappers zijn nu druk doende een soort anti-vaccinatie op punt te stellen om de Thymus-cellen van het immuunsysteem af te leren te reageren op ABBOS! Gesponsord door de zuivelindustrie, zeker?)*

Dit werd bevestigd door recentere studies aan de universiteit van Helsinki en door vergelijking tussen Cuba - waar traditioneel alle baby's borstvoeding krijgen - en Puerto Rico waar de koemelkvoeding sterk werd gepromoveerd en minder dan 5% baby's borstvoeding krijgen!. Diabetes komt hier 10 maal meer voor dan bij Cubaanse kinderen.

Volgens recente onderzoeken zou hetzelfde mechanisme kunnen verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van MS (multiple sclerose), een auto-immuunziekte dat waarschijnlijk ontstaat door de reactie op lichaamsvreemde eiwitten

3.3 Melk voor elk?

Melk Moét, Melk doet je Goed, zegt de publiciteit, omdat het al die bovengenoemde voedende bestanddelen bevat die nuttig zijn voor opgroeiende kinderen en zelfs voor volwassenen. Melk en kaas worden beschouwd als een belangrijke bron voor proteïnen en **calcium**, daar gaan zuivelhandelaars prat op, gedwee gevolgd door een kudde medici en diëtisten.

Boter bestaat hoofdzakelijk uit vetten en moet als dusdanig beschouwd worden (hier wordt dan ook veel minder op geboft). Deze vetten zijn vanzelfsprekend ook aanwezig in melk en kaas, in meer of mindere mate naargelang het gaat om al dan niet afgeroomde producten. Voornamelijk calcium en eiwitten zijn de dus de lijsttrekkers.

Helaas... als wij daar wat dieper op ingaan...

3.4 Proteïnen of eiwitten

Bestaan uit aminozurenketens. Onze eigen eiwitten maken wij aan uit individuele aminozuren, en niet rechtstreeks uit de opgenomen eiwitten. Dat wil zeggen dat wij de eiwitten van zuivel, vlees, vis, eerst moeten afbreken tot aminozuren om ze dan weer tot eigen eiwitten op te bouwen. Men hoeft nu geen biochemicus te zijn om te begrijpen dat het voor het organisme economischer is om rechtstreeks aminozuren in te voeren. Die zijn als dusdanig voorhanden in fruit, groenten en graan.

De Gorilla, misschien het zoogdier dat dichtst bij ons staat, is wellicht een van de sterkste, met een krachtig spierstelsel. Het eet praktisch uitsluitend fruit en loof.

En moest je meer verwantschap voelen met vleeseters, kijk dan eens goed naar de eerstvolgende TV-documentaire over leeuwen: het eerste dat zij oppeuzelen is de ingewandinhoud van hun prooi, die toevallig altijd een planteneter is...

Wij vergeten meestal dat de vertering, die ons energie moet opleveren, zelf ook veel energie vergt. Het is dus van groot belang dat wij daar economisch mee omspringen om de energiebalans niet om te keren: uitgesproken moeheid na eten betekent zo'n een oneconomische vertering. Dit kan natuurlijk liggen aan het gestel (hetgeen de Chinese geneeskunde vertaalt als Maag-Milt zwakte) maar onze traditionele Biefstuk-Friet combinatie doet daar nog een schepje bovenop: dierlijke proteïnen verteren al veel trager en moeizamer dan enkelvoudige aminozuren... maar gecombineerd met meelhoudend voedsel (graan, aardappel) heeft onze maag geen drie, maar tot acht uur nodig om deze maaltijd te verwerken! Fruit en groenten zijn lichter verteerbaar (één uur in de maag) en bieden bovendien rechtstreeks aminozuren aan en weinig of geen proteïnen die eerst nog moeten afgebroken worden. Vele vruchten en groenten bevatten zelfs alle acht "essentiële" aminozuren (die wij niet in staat zijn om zelf aan te maken).

Bevatten alle acht essentiële aminozuren: wortel, spruit, kool, bloemkool, maïs, komkommer, aubergine, courgette, boerenkool, okra, erwt, boon, aardappel, pompoen, tomaat, banaan, zonnebloem- en sesamzaad, pinda en alle noten.

Bovendien bestaat er in het organisme zoiets als een "aminozurenbank": overschot uit de voeding en uit de eigen eiwitaafbraak wordt gerecycleerd en bewaard in het bloed, de lymfe, de lever en in de cellen zelf, als reserve in geval van schaarste (dit verwijst meteen de theorie van het verplicht gelijktijdig verbruik van alle acht essentiële aminozuren naar de fabeltjeskrant).

Over proteïnetekort hoeven wij ons dus niet druk te maken, buiten enkele zeer uitzonderlijke gevallen van ondervoeding of erg eenzijdige voeding, zijn er geen gevallen bekend van proteïnetekort door dieetfout. Er is in tegendeel meestal een geweldige overconsumptie. Per dag gaan er bij een volwassene hooguit ongeveer 23 g eigen eiwitten verloren via feces, urine, haarverlies en huidafschilfering. Enkel maar 23 g eiwitten moeten dus aangevuld worden door de voeding (*Goede proteïnen zijn deze die altijd al deel uitmaakten van ons dieet: wij zijn het best aangepast aan het oeroude dieet van minstens 20.000 jaar terug, ten tijde van de jagers-plukkers. Volgens vele wetenschappers hebben wij ons nog niet eens kunnen aanpassen aan graanvoeding die 20.000 jaar terug ontstond (ons "genoom" is praktisch ongewijzigd gebleven in 40.000 jaren). Zie <http://home.iprimus.com.au/rboon/PaleolithicDiet.htm>).*

Zelfs met een grote veiligheidsmarge inbegrepen (meer dan dubbel!) is de Amerikaanse officiële 'Recommended Daily Allowance' (aanbevolen dagelijks verbruik) voor proteïnen nog maar 56 g. Neem je meer, dan is dat overschot, dat na moeizame vertering nog geëlimineerd dient te worden, wat dus bruut energieverlies betekent i.p.v. aanwinst. Het overschot wordt opgestapeld als toxische afval dat moeilijk te elimineren valt, dus: nog meer energieverlies. Daarbij komt nog dat het verhitten (braden en bakken van vlees en vis, koken, pasteurisatie en UHT behandeling van de melk) veel proteïnen vernietigt of doet stollen, zodat zij onbruikbaar worden, dus nog meer afval. Erger nog: de meeste volwassenen (en kinderen na drie jaar) beschikken niet eens over de nodige enzymen lactase en renine, om de lactose en de caseïne uit melk en kaas af te breken. Tachtig procent van de melkproteïnen is **caseïne**, die in de maag verandert in een taaie wrongel (zo wordt kaas gemaakt) en zonder meer onverteerbaar is. Caseïne is de basis voor een van de sterkste lijmen (bvb. houtlijm of nog dat soort lijm dat etiketten zo stevig op glazen flessen plakt). In het lichaam is het de oorzaak van darmklachten en vooral van slijmvorming. Het is ook een belangrijke oorzaak van allergieën.

Besluit: voor wat betreft de aanmaak van eigen eiwitten is het opnemen van proteïnen (melkproducten, vlees, vis) veel minder economisch dan dat van aminozuren uit het plantenrijk. Meer proteïnen innemen dan strikt nodig is betekent vervuiling en energieverlies. Door de aanwezigheid van de caseïne is dit nog het meest uitgesproken voor melk en kaas. De "Witte Motor" is dus een trage en vervuilende puffer.

3.5 Calcium

De kalk in melk en kaas, waar 4 maal meer van aanwezig is dan in moedermelk en waar vele artsen dus op rekenen om het beenderstelsel mee te verstevigen, is helaas gebonden aan de caseïne. Dat maakt dat het grootste gedeelte van het calcium niet absorbeerbaar is, om de redenen hierboven aangehaald. Bovendien is het calcium in de melk, bestemd voor het kalf, ruwer van structuur dan deze die de mens kan gebruiken (en die in voldoende hoeveelheid te vinden is in groene groenten, rauwe noten en sesamzaad, kelpzeewier, etc. Zie de lijst op het einde van dit artikel). Ten derde wordt het calcium van melk ontaard door het pasteuriseren, homogeniseren of UHT-behandeling, en wordt het voor het grootste gedeelte onbruikbaar (H.M. Shelton, N. W Walker, R.A. Hur, J.M. King, T.C. Fry, M. Bircher-Benner, R.C. Cinque). Ten vierde zijn melkproducten zuurvormend in het organisme, wat **ontkalkend** werkt.

Verschillende wetenschappelijke studies tonen inderdaad aan dat zuivelverbruik juist oorzaak kan zijn van **ontkalking!** Wil je dus beenderen als Emmenthalkaas ... doe dan maar zoals in Nederland, het Europees land met het hoogste zuivelverbruik, maar dat ook het hoogst scoort op gebied van botontkalking!

4 Zuivel, ziekteoorzaak?

Dr. W.A. Ellis beweert en bewijst dat melk oorzaak is voor **hartziektes, artritis, allergie, migraine** en **zwaarlijvigheid**. Bovendien verzamelde hij meer dan 25.000 bloedproeven waaruit blijkt dat zuivelgebruikers minder goed voedingsstoffen opnemen dan anderen, wat oorzaak is van - onder meer - **chronische vermoeidheid**.

Dr. N.W. Walker, die zelf nog een heel montere gezondheidsdeskundige was op zijn honderd en zestiende, beweert dat caseïne een van de belangrijkste oorzaken is van **schildklierziektes**.

Dr. Nieper, de bekende grondlegger van de orthomoleculaire geneeskunde, legt het verband tussen zuivelgebruik en het voorkomen van **MS (multiple sclerose)**, zoals ook blijkt uit een epidemiologische studie die het voorkomen van MS vergelijkt bij bevolkingen aan weerskanten van de grens tussen Texas (zuivelgebruikers) en Mexico (geen zuivelconsumptie).

Dit wordt bevestigd door Ashton Embry die de gegevens van ruim 25.000 wetenschappelijke publicaties over MS statistisch onderzocht. Hij onderschrijft de hypothese van de MS als auto-immuunziekte reagerend op lichaamsvreemde eiwitten die het bloed binnendringen. MS komt nagenoeg alleen voor in geïndustrialiseerde (zuivelverbruikende) landen. Een "openstaande" of "lekkende" darmwand speelt hierbij een belangrijke rol en bij de verboden voedingsstoffen staan de zuivelproducten op de eerste rij.

Melk heeft nog op andere manieren een **negatieve invloed op de neurologische functies** van de mens, misschien voor een deel te wijten aan hypoglycemie-reactie te wijten aan de melksuikers (zie artikel "suiker, de zoete vijand"). Schauss en Simonson vonden een nauw verband tussen **jeugdmisdaad** en melkverbruik. Verschillende gevangenen in Michigan ervaarden een duidelijke daling van het antisociaal gedrag van de gevangenen na het verminderen van de melkverdeling.

Prof. Dr. Oski, hoogleraar en pediater met een hele waslijst titels, publiceerde in de States een ophefmakend boek "Don't Drink Your Milk!" als tegenhanger van de bekende slogan: Drink Your Milk. Onder meer zette hij in het licht dat melkgebruik bij het kind een bijna zekere ontwikkeling van **ijzertekort** veroorzaakt (*Verschillende studies (Journal of Pediatrics, Vol. 89 in 1982; 116 in 1990; Townsend Medical Letter, May 1995) bevestigen dat koemelk bloedverlies in het darmstelsel en daardoor ijzertekort veroorzaakt.*). Latere verwickelingen zijn volgens hem **arteriosclerose, voedselallergieën, kanker**. Daar de kalk uit de melk bovendien slechts voor maximaal 30% opgenomen kan worden, verkiest hij dus veruit andere calciumhoudende voedselsoorten (en dat zijn er heel wat: zie op het eind van dit artikel). Hij beveelt borstvoeding ten sterkste aan, tot het kind tien à twaalf maand oud is en daarna een praktisch volledig zuivelloze voeding.

De roomijsgewoonte is volgens hem HET grote gezondheidsprobleem in de U.S.

Australische onderzoekers deden een spectaculaire test (*Nestel PJ et al., 2001; 37: 1929-35. Vermeld door Neal Barnard, MD, in the Journal of American Cardiology*): vrijwilligers kregen de favoriete Amerikaanse fast-food maaltijd te eten: een kaas en ham sandwich, een glas volle melk en een bord ijscrème. Slechts enkele uren later stond hun cholesterol te hoog en was de elasticiteit van hun slagaders gedaald met 25%! Beide factoren verhogen aanzienlijk het **risico voor hart infarct**.

Dichter bij ons gaf Professor Dr. Kesteloot, cardioloog en epidemioloog aan de K.U. Leuven, enkele gekruide interviews (o.m. in De Standaard januari 1990 en in Knack april 1991) waarin hij de koeien enkel nog een toekomst wenste in de dierentuin!

Uit een zeer uitgebreid epidemiologisch onderzoek (meer dan een miljard mensen) is ontegensprekelijk een direct verband gebleken tussen zuivelverbruik en het sterftecijfer enerzijds en het aantal **hart- en vaatziekten en kankers** anderzijds (*Eigenaardig toch dat zulke essentiële bevindingen slechts een paar maal de kranten haalden, om dan weer in de doofpot te belanden. De alarmkreet van Prof. Kesteloot –zoals trouwens ook die van Prof. Oski in de US – werd vlug gesmoord. Onder een lading boter van de zuivellobby en de boerenbond, waarschijnlijk).*

Zo sterven er relatief minder mannen aan longkanker in Japan dan in België, hoewel er daar veel meer gerookt wordt dan bij ons. Het is de combinatie "roken + zuivel" die het doet! In het meest zuivelverbruikende Hongarije liggen de sterftecijfers door alle oorzaken heen in de leeftijdsklasse van 55 - 64 jaar nog 1,6 maal hoger dan in België en 2,6 maal hoger dan in Japan.

“Hogere uitgaven voor de geneeskunde hebben weinig invloed op de levensverwachtingen, zo besluit Prof. Kesteloot, maar de bevolking moet ervan overtuigd worden dat iedereen in grote mate persoonlijk verantwoordelijk is voor zijn gezondheid en dat de medische verzorging op dit gebied weinig te bieden heeft.”

“Er zijn drie goede dingen in het leven: Een Westers huis. Een Japanse vrouw. En Chinees eten.” citeert Prof. Kesteloot naar een Chinese gezegde. Het is inderdaad zo dat een Chinees moeilijk af te brengen is van zijn traditionele voeding. Waarschijnlijk terecht, alleen maar omdat het zeer vetarm is vergeleken met onze zuivelrijke voeding. De professor heeft het voornamelijk gemunt op de verzadigde vetten die in de zuivelproducten zitten, maar andere specialisten onderlijnen ook de noodlottige rol van de caseïne die onze ingewanden bedekt met een ondoordringbare laag slijm.

De meeste auteurs zijn het er inderdaad mee eens dat het grootste probleem van de zuivelconsumptie slijmvorming is, of het nu gaat om het slijm gevormd door de caseïne of de cholesterol afkomstig van de verzadigde vetzuren. **Slijm** is dan ook het sleutelwoord achter bijna alle vernoemde kwalen te wijten aan zuivel.

Kanker: Het verhoogde gehalte van groeihormonen (IGF), dus voornamelijk in de US, wordt verantwoordelijk gesteld voor verhoogd risico voor prostaatkanker, longkanker, darmkanker en vooral voor borstkanker (*Science, vol.279, January 23, 1998. – The Lancet, vol.351, May 9, 1998. – Journal of the National Cancer Institute, vol.91, n°2, January 20, 1999. – Cancer Gene Therapy, 2000 Mar, 7:3. – Int. J. Cancer, 2000 Aug, 87:4, 601-5.*)

En dan hebben we het nog niet over de chemische vervuiling van de zuivelproducten (evenals het vlees) door de "behandeling" van het vee met penicilline, antibiotica, hormonen, etc. Akkoord, moedermelk is ook vervuild, naar het schijnt, maar daar zit tenminste nog Taurine in, dat baby's lever beschermt tegen toxische substanties.

Overconsumptie van zuivel heeft dus voornamelijk ontstaan van **slijm** voor gevolg. Het is duidelijk dat slijm een van de grootste lastposten is in het organisme: het is moeilijk op te lossen en kan praktisch alle functies verstoren en elke ziekte compliceren. Ophoping van vet en slijm vormen na verloop van tijd blaasjes en gezwellen die kunnen verharden tot cysten of stenen of ook kanker veroorzaken. Het slijm van zuivel zou voor verschillende auteurs op de eerste plaats de **klieren** aantasten: de **borsten** vooral, maar ook de **eierstokken, prostaat, schildklier, hypofyse**, enz. met bijbehorende structuren zoals de **baarmoeder** (wit verlies). **Stenen in nieren en galwegen** bijvoorbeeld kunnen het gevolg zijn van slijmopstapeling door zuivelgebruik.

De **darmen** zijn meestal de eerste slachtoffers van zuivelgebruik, met een verminderde absorptie- en eliminatievermogen van de darmwand en dus een algemene energievermindering en toxineverhoging, maar ook een **immuuniteitsverstoring** voor gevolg. Men kan in vele gevallen van darmklachten van een echte intolerantie aan zuivelproducten spreken.

Voor de meeste auteurs is het duidelijk dat zuivel verantwoordelijk mag gesteld worden voor de veel voorkomende **neus-keel-oor- en longproblemen** bij jonge kinderen.

5 Behandeling

Niets gaat boven borstvoeding voor zuigelingen. Het vervangen van koemelk door alleen **sojamelk** voor zuigelingen blijkt niet zo'n best idee te zijn: recente onderzoeken bewijzen de doeltreffendheid van soja als bron voor natuurlijke oestrogenen (vrouwelijke hormonen), wat zeer nuttig kan zijn voor een aantal gynaecologische en menopauzale problemen, maar een baby die enkel sojamelk krijgt zou teveel oestrogenen krijgen. Bovendien bevat ongefermenteerde soja toxines (traditioneel werd soja meestal gefermenteerd gebruikt). Voor adolescenten en volwassenen genieten sojaproducten (liefst gefermenteerd) zonder twijfel de voorkeur op zuivel, voor baby's en kleine kinderen alterneert men best met amandelmelk, kastanjemelk e.d. Onderzoeken wijzen uit dat kinderen die intolerant zijn voor koemelk dat meestal ook zijn voor geitenmelk, dat is dus zelden een goed alternatief.

Vrij evident is een dieetaanpassing de eerste maatregel: **zuivelvrij dieet, weinig proteïnen (liefst vis), maar veel verse (lichtgekookte) groenten, vers fruit** zijn onontbeerlijke elementen van een evenwichtig dieet. Het belang van **natuurlijke (koudgeperste) plantaardige olie** ter vervanging van de verzadigde vetten moet hier ook onderlijnd worden. Om de overschakeling wat minder frustrerend te maken kan stapsgewijze gewerkt worden: melkdrinkers kunnen eerst overschakelen op afgeroomde melk.

Kaasliefhebbers hebben het gewoonlijk lastig, voorlichting en motivatie zijn zeer belangrijk. Best gebruiken zij voortaan hun kaas alleen met groenten (sla e.a.), niet met brood. Zij kunnen eerst de frequentie en de porties verminderen, overschakelen op witte kazen alleen, daarna op geiten- of schapenkaas. Bonen kunnen interessant zijn om de zwaardere, vaste kaasvoeding te vervangen en het gevoel van verzadiging te bekomen. Om de vetopstapelingen en slijmaccumulaties op te lossen kan gefermenteerde voeding helpen (zuurkool en pickles, bvb.).

Rauwkost en vers fruit kunnen te koel zijn voor patiënten die een zwakke Maag-Milt-systeem hebben. Dit geldt zeker voor baby's tot ongeveer 1,5 jaar. Gekookte groenten en verwarmde groentesappen (geen fruitsappen) kunnen veiliger het ontslibben van het darmstelsel bevorderen. Een weinig fruit wordt door deze patiënten meestal vrij goed verdragen, als het maar niet samen wordt genomen met ander voedsel, wat tot gisting leidt en darmlast in de hand werkt. Bijvoorbeeld, een warm ontbijt een half uur laten voorafgaan door fruit alleen en geen fruit meer bij de andere maaltijden. Of wat fruit als vieruurtje, apart van andere voeding (opgelet: geen bananen: slijmvormend! En liefst inheems fruit, exotisch fruit is meestal te sterk afkoelend, ook geen fruitsap: te zoet en te koelend).

Eliminatie van slijm onder vorm van diarree in het begin is niet noodzakelijk onrustwekkend, integendeel.

Eigenaardig genoeg blijkt verse merriemelk (paardenmelk) wel gunstig te werken op het elimineren van slijmopstapeling in de darmen en in het organisme in het algemeen. Zij staat trouwens qua samenstelling veel dichterbij de moedermelk dan koemelk. De vervanging van koemelk door merriemelk blijkt bvb goede resultaten te geven bij kinderen met mucoviscidose (genetische ziekte verwant met MS, met hardnekkige slijmvorming).

Naast de onontbeerlijke dieetaanpassing kan acupunctuur ook helpen, maar een aangepaste Slijm- en Dampoplossende kruidenformule zal dikwijls noodzakelijk zijn als het slijm al jaren accumuleert, en zelfs dan nog laat succes soms wat op zich wachten, gezien het hardnekkige karakter van het slijm.

Daarentegen is bij jonge kinderen die lijden aan herhaalde NKO-aandoeningen een zuivelvrij dieet een absolute must en meestal reeds na enkele weken effectvol.

Kalkrijke voeding:

Groenten: Kool, peen, ui, prei, kropsla, erwt, radijs, spinazie, rabarber.

Fruit: sinaasappel, citroen, perzik, pruim, aardbei, abrikoos, druif, rozijn, vijg, aalbes, kastanje.

Granen: Tarwe (met zemelen), gierst, wilde gerst, boekweit

Pitten, zaden, noten: Sesam, pompoen, zonnebloem, amandelen, kleine hazelnoten, beukennoten.

Kruiden: Paardebloem, jeneverbes, venkel, walstro, gele leeuwenbek, kamille, herderstasje, vogellijm (maretak), zilverschoon, zuring, klein hoefblad (kalisalpeter), kattedoorn, madeliefje (bloem), grote brandnetel, guichelheil, boon (met schil), paardestaart (heermoes), duizendblad, bosbesblad, bernagie, smalle weegbree, sleutelbloem, bleekgele hennepnetel, koningskaars, kaasjeskruid (maiva), smeerwortel, longkruid, lepelblad, valkruidbloem, stengelloze driedistel, brem.

6 Bibliographie

- Aihara H. & Morishita Dr.: Melk, de Mythe van de Westerse Beschaving, brochure; 1978, Oost-West Centrum Amsterdam.
- Cancer Gene Therapy, 2000 Mar, 7:3.
- Chinese Medicated Diet; Practical English Chinese Library of TCM, Publishing House of Shanghai College of TCM.
- Clarke TW: The relation of allergy to character problems in children: A survey. Ann. Allergy March-April, 1950, pp. 175- 87.
- Cohen R.: Milk And Dairy Products Said Prime Cause Of Osteoporosis <http://www.rense.com/general10/ost.htm>
- Cohen R.: Milk: The Deadly Poison. 1997. Argus Publishing. ISBN: 0-9659-196-0-9.
- Copers F.: Melk, Help!, artikel Tijdschrift Ki Kai, n. 10, januari-maart 1993.
- Diamond H. & M.: Een Leven Lang Fit, 1987, De Kern.
- Embry A.: MS Probable cause and Best Bet Treatment (e-mail: embry@gsc.nrcan.gc.ca)
- Eyssalet J.M., Guillaume G., Mach-Chieu.: Di t t que Energ tique et M decine Chinoise, 11, Aspects Th rapeutiques; 1984,  d. Pr sence.
- Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. Am J Publ Health 1997;87:992-7.
- Friedrich Bruce: Osteoporosis <http://www.notmilk.com/calbones.html>
- International Journal Cancer, 2000 Aug, 87:4, 601-5.
- Journal of the National Cancer Institute, vol.91, n 2. January 20, 1999.
- Kradjian, RM., MD The Milk Letter : A Message To My Patients <http://www.afpafitness.com/MILKDOC.HTM>
- Kroese P.: Over Melk mogen wij kort zijn; artikel Tijdschrift Netelblad, n. 75, maart 1993.
- MacKarness R: Eating Dangerously. New York, Harcourt, Brace, Jovanovich 1976.
- Moyer KE: Allergy & aggression: The physiology of violence. Psychology Today July, 1975, pp. 77-9.
- Riggs BL, Wahner HW, Melton J, Richelson LS, Judd HL, O'Fallon M. Dietary calcium intake and rates on bone loss in women. J Clin Invest 1987;80:979-82.
- Seppa N.: Cows' milk - diabetes connection bolstered http://www.sciencenews.org:sn_arc99/6_26_99/content/htm
- Schauss AG: Nutrition and antisocial behavior. Int. Clin. Nutr. Rev. 4(4):172-7, 1984.
- Schauss AG, Simonsen CE: Critical analysis of the diets of chronic juvenile offenders: Part I. J. Orthomol. Psychiatry 8(3):149-57, 1979.
- Science 213 (1981): 1014, Milk of Dairy Cows Frequently Contains a Leukemogenic Virus.
- Science, vol.279. January 23, 1998.
- The Lancet, vol.351, May 9, 1998.
- The Lancet 2 :30, Beware of the Cow (Editorial), (1974).
- Pediatrics; Is Bovine Milk A Health Hazard? Suppl. Feeding the Normal Infant. 75:182-186; 1985.

Websites:

- <http://www.panix.com/~nomilk/>
- <http://www.milksucks.com/more.html>
- <http://www.4.waisays.com/>
- <http://www.4.waisays.com/BMD.htm>
- <http://www.strongbones.org/>
- http://www.mercola.com/2000/apr/9/dairy_prostate_cancer.htm
- <http://www.mercola.com/2000/jul/30/milk.htm>
- http://www.mercola.com/article/Diet/milk/no_milk.htm
- <http://www.thorne.com/altmedrev/fulltext/milk3-4.html>
- http://more.abcnews.go.com/sections/community/2020/chat_breast_cancer010118.html
- http://pcrm.org/health/Preventive_Medicine/foods_for_cancer_prevention.html
- en nog vele andere... waaronder een interessante verzameling op:
- <http://pcrm.org/search/search.cgi?Range=All&Format=Standard&Terms=milk>