

Melk gezond ? of de witte sloper....

Het sprookje

Er was eens een zuivelberg die maar moeilijk te slijten was en dus werd er een oplossing voor dit probleem gezocht. Een zuivel promotie gericht op schoolkinderen want melk was ozo gezond voor de kleine burgers. Dit sprookje wordt al jaren verteld ondanks steeds meer mensen die problemen krijgen door het gebruiken van zuivel producten.

Veel mensen, vooral kleine kinderen, zijn allergisch voor koemelk. Dit alles heeft er toe geleid dat de reclameslogan van het zuivelbureau 'Melk is goed voor elk' van de reclamecodecommissie niet meer gebruikt mag worden. Uit steeds betere bloed onderzoeken blijken steeds meer Nederlanders last te hebben van lactose intolerantie. Ook blijken mensen uit Azië en Afrika helemaal geen melk te verdragen omdat ze een bepaald enzym missen (lactase) dat de lactose in melk moet afbreken.

Melk wordt steeds meer in verband gebracht met problemen zoals eczeem, astma, allergie problemen, darm problemen etc etc. Maar ja dat komt economisch niet zo goed uit dus draait de melk promotie toer gewoon door. Gelukkig worden mensen door internet steeds meer bewust van de problemen rondom melk en u kunt op deze pagina de nodige links naar kritische sites vinden.

Melk de witte moker

Er spelen nog meer netelige kwesties rond zuivel. Helpt veel zuivel eigenlijk wel tegen botontkalking? Kun je prostaat- of borstkanker krijgen als je te veel calcium binnenkrijgt? Het zijn vragen die de zuivelindustrie ridiculiseert en van tafel veegt. Zuivel is goed, en meer zuivel is nog beter, wil het dogma. Wie daar tegen ingaat, zal het bezuren, heeft het Physicians Comité gemerkt, en krijgt te maken met een lastercampagne.

Melk en lekkend darmsyndroom

Het antistof IgA voorkomt dat te grote eiwitten de darmwand passeren. Vrouwen die tijdens de zwangerschap en de zoogperiode veel koemelk drinken, verbruiken veel IgA. Door een gebrek/tekort aan IgA ontstaat het zgn. 'lekkend darmsyndroom' met o.a. bloedarmoede als gevolg. Minstens zo vervelend is dat de baby te weinig IgA ontvangt en daardoor makkelijker allergisch reageert met bijvoorbeeld eczeem.

Veel melk zorgt juist voor extra gewicht

Uit onderzoek bleek dat kinderen die de meeste melk dronken ook zwaarder waren geworden. Oorzaak was niet het melkvet maar juist de calcium in melk. Kinderen die meer dan 2 glazen melk dronken hadden duidelijk een hogere BMI waarde dan kinderen die maar 1-2 glazen dronken. Niet het zuivel vet maar juist de inname

Acne en zuivel

Dr. F.W. Danby, een Canadese dermatoloog die werkzaam is in de US denkt dat zuivel producten de trigger factor zijn van acne. Hij publiceerde zijn studie in het gezagwekkende Medical Journal Dermatology. Hij vermoedt dat de hormonen in melk het probleem zijn, zij stimuleren de huidolie producerende klieren. Maar hoe kan melk acne veroorzaken? Door het drinken van melk van drachtige koeien wordt je blootgesteld aan hormonen waarvoor ons lichaam niet is ontworpen tijdens vooral de puberteit. Het is geen geheim dat tieners acne heel parallel loopt met hormonale activiteiten tijdens de puberteit.

Melk en voorhoofdholteontstekingen

Vanwege al de potentieel schadelijke bestanddelen en zorgwekkende besmetting die voorzienbaar in commerciële koemelk voorkomt -en in de melkproducten die ervan gemaakt worden- kan ik me niemand voorstellen (behalve een kalfje) die schade zou ondervinden van een probeerperiode van twee tot vier weken zonder melkproducten.

Calcium en andere voedingsstoffen die in melkproducten voorkomen, kunnen worden verkregen via donkergroene bladgroenten, zaden en gedroogd fruit, alsook in met calcium verrijkte voedingsmiddelen en supplementen. Dus, voor mensen die verlossing zoeken van koemelkproducten, beveel ik aan om enkele van de huidige uitstekende melkvrije dranken als sojamelk en rijstemelk te proberen die ruimschoots verkrijgbaar zijn bij natuurvoedingswinkels. Veel van deze dranken zijn nu verrijkt met calcium en vitamine D2.

Wees niet verbaasd als je bemerkt dat gezondheidsproblemen waarvan je dacht dat ze niets te maken hadden met je eetgewoontes -van een druipeus en voorhoofdsholteverstopping tot astma, gewrichtspijn en darmproblemen- verbeteren of volledig verdwijnen! (Koemelk bevat van nature geen vitamine D. Dat wordt toegevoegd in de fabriek, meestal afkomstig uit visolie.) Als je, na het verwijderen van melkproducten, niet in staat bent om een kwartiertje per dag je huid van armen en gezicht bloot te stellen aan de zon om zo zelf voldoende voorraad van vitamine D aan te maken, dan zal 400 iu ergocalciferol (D2) ingenomen moeten worden via supplementen of verrijkte voedingsmiddelen.

Eierstokkanker : melk als oorzaak ?

In een Zweedse studie wordt gesuggereerd dat gebruik van zuivelproducten het risico op ovariumkanker zou kunnen verhogen. Kan veel melk drinken de gezondheid schaden? Er zijn er veel die dat beweren maar zonder enig wetenschappelijk bewijs. Sommige auteurs hebben al de hypothese geopperd die stelt dat door een verhoogde aanbreng van zuivelproducten en lactose het risico op ovariumkanker zou verhogen. Maar tot op heden wordt die hypothese door weinig gegevens gesteund. Zweedse onderzoekers van het Karolinska Instituut in Stockholm hebben meer dan 60 000 vrouwen tussen 38 en 76 jaar oud van de « Swedish Mammography Cohort » gevolgd. Geen van hen leed aan kanker bij het begin van de studie. Ze hielden een dagboek bij waarin de frequentie werd genoteerd van consumptie van melk, yoghurt, klaas, ijsroom en boter. De follow-upperiode bedroeg gemiddeld 13,5 jaar. De auteurs stelden vast dat de liefhebbers van melk en zuivelproducten een verhoogd risico hadden op een van de vormen van ovariumkanker, het epitheliaal sereus ovariumcarcinoom (de meest frequente van de drie soorten ovariumkanker). De vrouwen die elke dag minstens vier porties zuivelproducten namen (alle producten door elkaar) hadden een risico op sereuze ovariumkanker dat twee keer hoger was dan dat van vrouwen die dagelijks minder dan twee van dergelijke producten consumeerden. We merken hier nog op dat er geen enkele invloed bleek te bestaan op de andere soorten ovariumkanker.

Zuivel en baby problemen

Veel ouders kampen met klachten als krampjes, spugen, oorklachten, eczeem en ontdekken dat zuivel de boosdoener is

Melk en acne/eczeem

Het melkeiwit (caseïne) is moeilijk verteerbaar, het gaat zich opstapelen in de dunne darm waar de toxines dan vrijkomen. Ze irriteren en verzwakken de werking van de maag, ingewanden, pancreas (alvleesklier) en galblaas. Ze vermoeien de lever en activeren slijmvorming, waardoor meer zuurstof nodig is om de hemoglobine naar de met slijm omgeven cellen te voeren. Het enzym (lactase), dat zorgt voor de assimilatie van melksuiker (lactose), verzwakt en kan zelfs afsterven bij de leeftijd van 5 a 6 jaar. Veel meer mensen dan men denkt hebben problemen bij het omzetten van melksuiker, wat vaak huidproblemen geeft (acne, eczema, e.d.).

Melkzure producten (yoghurt, kwark, kefir, biogarde, karnemelk) zijn beter verteerbaar dan gewone melkproducten, omdat de eiwitten en melksuiker al voor een deel omgezet zijn, maar dienen wel uit de voeding gelaten te worden tijdens de voorbereiding. Deze handeling is noodzakelijk, daar melkeiwit (caseïne) zeer moeilijk te verteren en in energie om te zetten is, waardoor het laatste vetlaagje onder de huid niet de kans krijgt om als energiebron te worden aangesproken. Juist dit laatste vetlaagje bepaalt de wedstrijd shape.

Melk en astma, borstkanker

Zuivelproducten zoals melk, room, boter, yoghurt zijn voedingsmiddelen die van oudsher in koude, noordelijke gelegen landen en bergachtige streken worden gegeten. In de rest van de wereld zijn de meeste mensen allergisch voor melk en andere zuivelproducten. In Azië is bij 80 procent van de bevolking sprake van lactose-intolerantie, in het Middellandse-Zee gebied is dat 60 procent en onder de zwarte Amerikanen 70 procent. In extreem koude of warme gebieden waar granen en groenten slechts minimaal verkrijgbaar zijn, is zuivel een belangrijke bron van nutriënten. Het hoge vetgehalte heeft een verwarmende en isolerende werking en energetisch gezien draagt zuivel bij tot een zachttaardig, gehoorzaam karakter.

De hedendaagse zuivel is over het algemeen van zeer slechte kwaliteit. De oorzaak is te vinden in de bio-industrie, het gebruik van antibiotica en groeihormonen voor runderen (onder meer BGH). Maar ook pasteurisatie en andere sterilisatiemethoden, waarmee naast schadelijke micro-organismen ook nuttige organismen worden gedood, spelen een belangrijke rol. De consumptie van zuivel leidt in de moderne samenleving veelal tot ophoping van slijm en het is vaak de oorzaak van verkoudheid, allergie problemen met de darmen zoals candida, onvruchtbaarheid, arteriosclerose en hartziekte, en van cyste en tumoren, vooral die van de borst.

Sinds er een verband is aangetoond tussen de consumptie van zuivelproducten met een hoog gehalte aan verzadigde vetten, cholesterol en dierlijke eiwitten enerzijds, en hart- en vaatziekten en verschillende soorten kanker anderzijds, is de consumptie van producten zoals melk, kaas, boter, room, ijs en yoghurt in de Verenigde Staten drastisch afgenomen. In diverse medische kringen wordt gewaarschuwd voor de gevaren van zuivel voor baby's en kinderen.

De consumptie van melk en melkproducten kan ernstige ziekten veroorzaken

De consumptie van melk en melkproducten wordt steeds vaker in verband gebracht met klachten zoals migraine, huidproblemen, astma, bronchitis, voorhoofdsholte ontsteking, chronische verkoudheid, allergieën en artritis. Amerikaanse onderzoekers hebben twaalf jaar lang de melk consumptie van 77 duizend verpleegsters tussen de 34 en 59 jaar bijgehouden. De vrouwen die twee glazen melk of meer dronken liepen 45% meer kans op een gebroken heup in vergelijking met vrouwen die één glas of minder dronken. Nog een glaasje melk? Als je op het web zoekt dan vindt je over melk tegenstrijdige berichten. Als je echter de wetenschappelijke informatie bestudeerd kan je maar één conclusie trekken: melk is niet erg gezond maar wel erg goed voor de Nederlandse economie. Hieronder vind je een aantal standpunten, en een aantal wetenschappelijk bewezen feiten over melk en ook over calcium.

Melk vormt een slijmlaag op de ingewanden

[Bron: Boek, "Eet je vit"]

De consumptie van melk en melkproducten wordt steeds vaker in verband gebracht met klachten zoals migraine, huidproblemen, astma, bronchitis, voorhoofdsholte ontsteking, chronische verkoudheid, allergieën en artritis.

Melk en melkproducten bevatten lichaamsvreemde eiwitten die eerst door het lichaam moeten worden omgezet naar lichaamseigen eiwitten. Het enzym, lactase, dat nodig is om lactose (melksuiker) af te breken, wordt maar tot ons derde jaar in voldoende mate aangemaakt. Het (gedeeltelijk) ontbreken van het enzym lactase zal bij grote consumptie van melk en melkproducten tot problemen leiden. Melk en melkproducten kunnen een slijmlaag achterlaten op de tere darmslijmvliezen, dat kan een verminderde opname van voedingsstoffen tot gevolg hebben. Zure melkproducten en geiten- en schapenkaas worden beter verteerd en zijn minder slijmvormend.

Melk proteïnes en diabetes

Verschuiven van rapporten maken een verband tussen insulineafhankelijke diabetes en een bepaalde proteïne in zuivelproducten. Deze vorm van diabetes begint gewoonlijk in de kindertijd. Het is een van de belangrijkste oorzaken van blindheid en draagt bij tot hartziekte, nierbeschadiging, en amputaties als gevolg van zwakke circulatie.

Studies in verschillende landen hebben een sterke correlatie aangetoond tussen het gebruik van zuivelproducten en de incidentie van diabetes.⁴ Een recent rapport in de New England Journal of Medicine⁵ voegt belangrijke steun toe aan de oude theorie dat proteïnen van koemelk de productie van antilichamen stimuleren⁶ die op hun beurt de insulineproducerende cellen van de pancreas vernietigen.⁷ In een nieuw rapport, vonden onderzoekers van Canada en Finland hoge niveaus van antilichamen tegen een specifiek deel van de proteïne van koemelk, vooral tegen bovine serum albumin, in 100% van de 142 diabetische kinderen die zij onderzochten op het moment dat hun ziekte gediagnosticeerd werd. Niet-diabetische kinderen kunnen zulke antilichamen hebben, maar alleen in veel lagere niveaus. Bewijs suggereert dat de combinatie van genetische voorbestemdheid met blootstelling aan koemelk de hoofdoorzaak is van de juveniele vorm van diabetes, al bestaat er geen manier om te bepalen welke kinderen genetisch voorbestemd zijn. Antilichamen kunnen zich blijkbaar vormen in antwoord op zelfs kleine hoeveelheden melkproducten, met inbegrip van melkformules voor zuigelingen.

Sporen van medicijnen in melk!

Melk bevat vaak contaminanten, van pesticiden tot medicamenten. Door hun bewerking vertonen melkproducten sporen van penicilline en antibiotica, geneesmiddelen waarvoor menigeen allergisch is. Dit geldt voor alle melkproducten, dus ook yoghurt en andere papsorten waarin melkproducten zitten. Dit is geen goede zaak omdat iemand die gezond is deze middelen niet zou moeten innemen!

Pas op met zuivel

- De lichaamsvreemde vorm van calcium (calciumcarbonaat) in koemelk is voor de mens nauwelijks opneembaar.
- Het melkeiwit caseïne is voor ons haast niet verteerbaar. In de maag stolt caseïne met de rest van de voeding, waardoor andere voedingsmiddelen slecht uiteen vallen en in de darmen creëert caseïne slijm en blokkeert het de opname van andere voedingsstoffen.
- De meeste mensen ouder dan 5 jaar zijn overgevoelig voor melksuiker, oftewel 'lactose intolerant'. Het enzym lactase breekt de melksuiker, maar wordt vlak na de zoogperiode niet meer aangemaakt. Melksuiker wordt dus niet meer afgebroken, maar door bacteriën omgezet in CO₂ en melkzuur, wat vocht aanzuigt. Het akelige resultaat: diarree, krampen, gasvorming en sporen van bloedverlies.
- Melk maakt de maag basisch terwijl we juist zuur maagzuur nodig hebben om de maaltijd te verteren. Bovendien vermindert melk op den duur de aanmaak van maagzuur en van een essentieel hormoon (intrinsieke factor), wat kan leiden tot tekorten van diverse mineralen.
- Het antistof IgA voorkomt dat te grote eiwitten de darmwand passeren. Vrouwen die tijdens de zwangerschap en de zoogperiode veel koemelk drinken, verbruiken veel IgA. Door een gebrek/tekort aan IgA ontstaat het zgn. 'lekkend darmsyndroom' met o.a. bloedarmoede als gevolg. Minstens zo vervelend is dat de baby te weinig IgA ontvangt en daardoor makkelijker allergisch reageert met bijvoorbeeld eczeem.
- Door homogeniseren en pasteuriseren van de koemelk is melk nog zwaarder verteerbaar.
- Melk is slijmvormend en dus belastend voor de luchtwegen. Helaas pikt de reguliere gezondheidszorg de wetenschappelijk gedocumenteerde nadelen nog maar slecht op. Hoewel Nederland in vergelijking met andere West-Europese landen de hoogste consumptie van zuivel kent (en het calcium daarin), hebben wij procentueel de meeste botbreuken. Het advies 'drink melk' is dus zeer discutabel.

Liever gefermenteerde zuivelproducten

Gefermenteerde zuivelproducten zoals yoghurt en probiotica zijn over het algemeen beter

verteerbaar dan melk, in het bijzonder voor mensen die lactose moeilijk of niet kunnen verteren. Daarnaast kunnen gefermenteerde melkproducten die geen warmtebehandeling hebben ondergaan bijdragen tot het herstel van een verstoorde darmflora (bv. ten gevolge van het gebruik van antibiotica en bij diarree). Een normale gezonde darmflora beschermt ons tegen ziekmakende micro-organismen. Aan pre- en probiotica worden ten slotte ook nog diverse andere effecten toegeschreven zoals het vermogen om het risico van kanker te verminderen, het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen en de weerstand te verhogen. Hierover is men echter nog niet zeker en wil men nog meer onderzoek doen.

Melk en slechte vetten

Verzadigde vetten (vlees, kaas, melk) zijn ongezond. Ze vergroten de kans op allerlei degeneratieve aandoeningen. Meervoudig onverzadigde vetten (plantaardige oliën, vis, noten, zaden) zijn nodig voor het functioneren van alle cellen, klieren, weefsels en organen. We moeten MOV uit de voeding halen, omdat het lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Daarbij is een optimaal evenwicht tussen OMEGA-3 en OMEGA-6 vetzuren van groot belang. Veel gezondheidsproblemen vinden hun oorsprong in een tekort aan essentiële vetzuren.

Lactose vrij dieet bij darmproblemen

De meeste mensen produceren slechts tot het einde van hun zuigelingentijd het enzym dat nodig is om **lactose** (melksuiker) te verteren. Dit enzym heet lactase. Als je dan na de zuigelingentijd een glas melk drinkt, verdwijnt alle lactose (4% van de melk) dus onverteerd in de dikke darm. Daar eten de bacteriën het op en produceren onevenredig veel gas. Zo kan de 10 gram lactose uit een groot glas melk meerdere liters gas produceren.

Melk drinken maakt dik

Hoe meer melk kinderen drinken, des te dikker worden ze. En dat is niet alles: halfvolle melk is een grotere boosdoener dan volle melk. Dat zijn de uitkomsten van een maandag gepubliceerd Amerikaans onderzoek, waaraan 12.000 kinderen in de leeftijd van 9 tot 14 jaar meededen. De wetenschappers noemen de uitkomsten opvallend, omdat juist de magere en halfvolle melk samengaan met een hoger gewicht. "Het kan zijn dat kinderen makkelijker naar melk met minder vet grijpen. In dat geval is het niet zozeer de melk, maar zijn het de calorieën die schuldig zijn", zei onderzoekster C. Berkey in een reactie. Bron: NU.nl

Autisme en Caseïne

De meeste autisten hebben spijsverteringsproblemen met schimmel overgroei zoals candidiasis, voedsel allergieën en overgevoeligheden. Als er onvoldoende metallothioneine in de darm aanwezig is zullen zware metalen zoals kwik of lood aan sulfhydryl groepen gebonden worden. Sulfhydryl groepen in enzymen zijn nodig om caseïne en gluten af te breken. Veel autistische kinderen hebben dan ook een gluten- en caseïne allergie (meer dan 85%). Bovendien hebben deze enzymen zink nodig. Daarom zal een tekort aan metallothioneine tevens een tekort aan het enzym geven dat caseïne en gluten moet afbreken. Dit leidt dan tot een allergie voor caseïne en gluten. (**Caseïne** = het belangrijkste eiwit in koemelk)

Zuivel en leerproblemen

Steeds meer kinderen hebben leerproblemen: moeite met lezen en schrijven, slechte concentratie en moeite om informatie te onthouden. Ernstiger problemen zijn dyslexie, ADHD en autisme. Volgens What Doctors Don't Tell You (september 2004) is de oorzaak in veel gevallen biochemisch: een stof waaraan een tekort is of een stof die een chemische reactie veroorzaakt. Vaak wordt dit niet onderkend en krijgt het kind een medische diagnose opgeplakt waar het de rest van zijn leven last van kan hebben. Vaak ook worden medicijnen te vroeg voorgeschreven, waardoor het lichaam beschadigt raakt. Artsen zien leerproblemen vaak als een hersenziekte, maar er zou een andere oorzaak kunnen zijn. Veel van de symptomen van dyslexie, ADHD en autisme komen namelijk

overeen, zoals allergie, huidproblemen, slaapstoornissen en slechte motorische coördinatie. Pioniers opperen nu dat er een gemeenschappelijke basis is: fundamentele voedingstekorten.

Vooraf kinderen die niet goed vetten kunnen verwerken, komen in de problemen en hebben meer vetten nodig om normaal te functioneren. De hersenen bestaan voor twintig procent uit sterk onverzadigde vetzuren die het lichaam zelf niet kan aanmaken en via de voeding moet binnenkrijgen. Daarnaast kunnen bepaalde voedingsmiddelen giftig voor de hersenen zijn. Uit onderzoek op scholen voor dyslectische leerlingen bleek dat een tarwevrij dieet spectaculaire resultaten opleverde. Binnen zes maanden was het grootste gedeelte van de kinderen in staat geweest om de leerstof versneld op te nemen. Sommigen deden in een halfjaar waar ze normaal gesproken één of zelfs twee jaar over zouden doen. De kinderen werden allemaal vrolijker, kalmer en alerter. Experimenten met het uitbannen van melkproducten leverden vergelijkbare resultaten op. De conclusie van het onderzoek: laat kinderen met leerproblemen testen op gifstoffen, verwijder gluten en zuivel uit het dieet en zorg voor voldoende essentiële vetzuren. (Bron: Ode)

Melkeiwit mogelijk veroorzaker schizofrenie en autisme

Schizofrenie en autisme zijn mogelijk rechtstreeks het gevolg van een verstoring in het afbraakmechanisme van een melkeiwit, zo blijkt uit twee onderzoeken.

Melk in de knel

Het gaat goed met melk in Nederland, als we het tenminste bekijken door dier-, mens-, en milieuminnende ogen. Tachtig miljoen per jaar besteedt het Nederlands Zuivelbureau aan de promotie van het bedenkelijke witte vocht. En nog neemt de consumptie af. Lees hier over het waarom.

De Mythe van melk

Veel mensen zijn er van overtuigd dat melkconsumptie een must is voor een goede gezondheid. Velen kennen de slogan 'Melk is goed voor elk', maar hoevelen beseffen dat het hier gaat om een reclameslogan van het zuivelbureau, met als hoofddoel het bevorderen; niet van uw gezondheid, maar van hun verkoop? Hoewel de slogan van de reclamecodecommissie niet meer gebruikt mag worden beseffen weinig mensen dat er geen voedingsbehoefte aan zuivelproducten is. Er is zelfs sprake van ernstige problemen die het gevolg kunnen zijn van de proteïnen, de suiker, het vet en de contaminaties in zuivelproducten, en met de ontoereikendheid van koemelk voor de voeding van de peuters.

Waarom melk?

Vanaf onze kindertijd worden we geleerd dat melk gezond is en dat we zuivel nodig hebben voor onze calciuminname. Maar vandaag zeggen zelfs dokters dat koemelk dan leiden tot bloedarmoede door ijzertekort, allergieën diarree, koliek, krampen, maagdarmbloedingen, sinusitis, huidaandoeningen, acne, verhoogde frequentie van verkoudheden en griep, artritis, diabetes, oorinfecties, osteoporose, astma en auto-immune ziekten.

Dit zijn enkele **bevindingen** van studies:

Melk is ook een oorzaak van malabsorptie stoornissen (2) kan een oorzaak zijn van juveniele diabetes (3) en kan prostaat en testiculaire kanker bevorderen. (4)

Voorlopige studies tonen aan dat insulineafhankelijke diabetes mellitus bij kinderen wordt geassocieerd met de inname van koemelk voor het spenen. Een auto-immuun mechanisme is gebruikt om uit te leggen hoe koemelk het lichaam antistoffen laat aanmaken. Deze antistoffen vallen de pancreascellen aan die insuline moeten maken. Verder onderzoek wordt gedaan om te verklaren wat de relaties zijn en welke de rol van de genen zijn om deze auto-immune reactie uit te lokken. (5). Melk en melkproducten geven het hoogste correlatie coëfficiënt i.v.m. hartaandoeningen. Terwijl suiker, dierlijke proteïnen en dierlijke vetten respectievelijk op de tweede,

derde en vierde plaats komen(6). Melk en vele bestanddelen uit melk (botervet, melkproteïne, calcium van melk en riboflavine) stonden positief in relatie met coronaire hartziekten en mortaliteit voor alle 40 bestudeerde landen. (7).

Is osteoporose een westerse ziekte?

Ja inderdaad. Ik moet hierbij wel benadrukken dat er ook andere factoren een rol spelen bij osteoporose zoals een hoge inname van zout, mogelijk ook te weinig blootstelling aan zon en het wordt zeker beïnvloed door fysieke inspanning en fysieke belastingsoefeningen zoals we dat tegenwoordig noemen. Osteoporose kan niet geheel opgehangen worden aan zuivelproducten, maar het effect van zuivel op osteoporose is dat dit het risico altijd verhoogd.