Factcheck

FACTCHECK: Is rauwe melk drinken gezonder?

Factcheck

Op de socialemedia-app Tik Tok circuleert een nieuwe ‘gezondheidshype’ die stimuleert om rauwe melk te drinken, rechtstreeks afkomstig van het dier. Aanhangers van de trend beweren dat je door het drinken van rauwe melk meer vitaminen binnenkrijgt. Verder zou het drinken van onbewerkte melk cholesterol verlagen, infecties bestrijden en een hulp zijn in de bandeling van eczeem, astma en verschillende allergieën. Maar is het drinken van rauwe melk wel zo gezondheidsbevorderend? VILT legt de vraag voor aan Inge Coene, voedingsdeskundige bij het kenniscentrum voedingsinformatie.

23 JANUARI 2024 – LAATST BIJGEWERKT OM 23 JANUARI 2024 21:26

Joris Rigo

Lees meer over:
melk
melkvee
voeding



Voedingswaarde

Melk is een goede bron van essentiële voedingsstoffen waaronder hoogwaardige eiwitten, calcium, vitamine B2 en B12. Liefhebbers van rauwe melk stellen dat bij verhitting deze melkbestanddelen worden aangetast. “Uit onderzoek blijkt dat het effect van een industriële hittebehandeling op deze nutriënten en hun biobeschikbaarheid uit melk zeer beperkt en dus weinig relevant is”, vertelt Coene.
De voedingsexperte onderstreept daarnaast dat het vetgehalte en de vetzuursamenstelling van melk evenmin veranderen onder invloed van een warmtebehandeling. Wat betreft geur en smaak onderscheidt rauwe melk zich wel van bewerkte melk. Zo zou rauwe melk een meer diepe en romige smaak hebben dan melk uit een pak, maar dat is eerder een kwestie van smaak en niet van gezondheid.

Bacteriën

Melk is steriel zodra het uit de uier van een gezond dier komt. Wanneer de melk vrijkomt tijdens het melken of bij verdere bewaring, kan er contact ontstaan met micro-organismen uit de omgeving waardoor verse melk geen steriel product meer is. Wanneer het

gaat over pathogene bacteriën zoals Campylobacter, Salmonella, E-coli of Listeria houdt dat risico's in. Een dergelijke bacteriële besmetting kan leiden tot ongemakken zoals braken of diarree, maar kan ook ernstige of zelfs levensbedreigende gevolgen hebben. "Het drinken van rauwe melk is daarom zeker af te raden voor mensen met een verminderde weerstand of meer kwetsbare groepen zoals jonge kinderen, ouderen en zwangere vrouwen. Zij zijn gevoeliger voor voedselinfecties en de gevolgen ervan kunnen veel zwaarder zijn", waarschuwt Coene. "Rauwe melk voldoende verhitten doodt de pathogene bacteriën. Melk die in de winkel wordt verkocht, heeft een hittebehandeling ondergaan en is dus veilig."
De meest verkochte melk in België is UHT-melk die maar zeer kort wordt opgewarmd bij een ultrahoge temperatuur van 135-150°C. Hierbij worden alle bacteriën gedood en is de melk in een gesloten verpakking lang houdbaar. Gepasteuriseerde melk die je in de winkel in het koelvak vindt, heeft een mildere hittebehandeling ondergaan, rond de 72°C. Hierbij worden niet alle pathogene bacteriën, maar wel enkele gedood. Gepasteuriseerde melk moet daarom altijd koel worden bewaard en is minder lang houdbaar.
Voorstanders van rauwe melk claimen dat rauwe melk meer heilzame effecten heeft dan bewerkte melk. Volgens hen elimineert een hittebehandeling niet alleen ongewenste micro-organismen maar ook goede bacteriën die gunstig zijn tegen ziekten en die ons immuunsysteem zouden verbeteren. "De natuurlijk aanwezige hoeveelheid 'goede' bacteriën in rauwe melk is echter veel te beperkt om gunstig te zijn voor onze gezondheid. Om enig gezondheidsvoordeel te halen uit gezondheidsbevorderende micro-organismen zoals probiotica moeten we ze in voldoende grote hoeveelheden innemen", vertelt Coene. "Die hoeveelheden zijn 1.000 tot 10.000 keer groter dan de dosis die in rauwe melk aanwezig is."

Conclusie

Rauwe melk is niet gezonder dan gepasteuriseerde melk of UHT-melk. "Voor extra gezondheidseffecten van rauwe melk bestaat ook geen wetenschappelijk bewijs", vertelt Coene. "Het omgekeerde is waar. Het gebruik van rauwe melk verhoogt de blootstelling aan microbiologische gevaren en de kans op een voedselvergiftiging. Zelfs rauwe melk van de beste kwaliteit, conform strenge hygiënecriteria, is niet gegarandeerd vrij van ziekteverwekkers. Wie rauwe melk koopt, moet die thuis voor gebruik koken."



Uitgelicht

Melkprijs blijft stijgen, maar toekomst is onzeker

duiding

Milcobel heeft de melkprijs voor leveringen in januari vastgesteld op 40 cent per liter, 2 cent meer dan vorige maand. Ook ander zuivelverwerkers plussen, maar het herstel is...

19 JANUARI 2024

Lees meer

Bron: Eigen berichtgeving

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright