nieuws

Vegetariërs relativeren gezondheidseigenschappen melk

nieuws

Het nieuwe reclamespotje dat melk aanprijst, heeft in De Standaard een discussie over de nood aan het witte goedje losgeweekt. De actieve voedingsdriehoek raadt aan om elke dag 3 à 4 glazen melk te consumeren. Twee Gentse experts ondersteunen die stelling, maar dat maakt weinig indruk op Tobias Leenaert van EVA, die de productie van melk associeert met problemen op het vlak van leefmilieu, dierenwelzijn en, vreemd genoeg, ook botbreuken.

26 FEBRUARI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
gezondheid
melkvee

Het nieuwe reclamespotje dat melk aanprijst, heeft in De Standaard een discussie over de nood aan het witte goedje losgeweekt. De actieve voedingsdriehoek raadt aan om elke dag 3 à 4 glazen melk te consumeren. Twee Gentse experts ondersteunen die stelling, maar dat maakt weinig indruk op Tobias Leenaert van EVA.
Een bejaard stel danst traag op een slepend deuntje uit de tijd van toen. 'Iedereen danst het liefst op muziek uit z'n jeugd', verschijnt vervolgens in witte letters op het scherm, en plots krijg je twee tieners te zien die halsbrekende toeren uithalen op jumpmuziek. De booschap die vervolgens verschijnt, luidt 'drink nu melk voor later, want dankzij melk kun je tegen een stootje'. Wouter Woussen, journalist bij De Standaard, vraagt zich af of hier geen melkplassen gesleten worden onder het mom van onze gezondheid.
Op internet duiken drie bezwaren tegen de consumptie van melk voortdurend op, zowel op veganistische websites als in meer wetenschappelijke publicaties: volwassen mensen zouden biologisch niet aangepast zijn aan het drinken van melk, melk is veel te

vet en bovendien bevat het allerlei giftige residu's uit veevoer, geneesmiddelen en wie weet wat de melkkoe nog te slikken kreeg.
Het eerste argument klopt gedeeltelijk, maar dan vooral in Azië, waar nauwelijks melk gedronken wordt en de meeste mensen dan ook niet aangepast zijn aan het verteren van melk. "Maar de meeste Belgen zijn wel degelijk 'gemaakt om melk te drinken', al was die melk oorspronkelijk niet voor hen gemaakt, maar voor kalfjes", stelt Woussen empirisch vast.
Voor de twee andere argumenten tegen melk springen twee Gentse experts in de bres. "Eigenlijk verbruiken we in ons land bijna allemaal te veel verzadigde vetten", zegt de cardioloog Guy De Backer. "Maar dat zou zeker geen goed argument zijn om zomaar minder melk te drinken, want melk is om heel wat andere redenen een essentieel voedingsmiddel, bijvoorbeeld omdat het veel calcium bevat. We kunnen evengoed minder of minder vet vlees eten".
Eric De Maerteleire van het Gentse stadslaboratorium wijst er op dat melk uitgebreid getest wordt op allerlei residu's, niet alleen op dioxines, maar bijvoorbeeld ook op antibiotica. De normen zijn streng en de gevonden waarden verwaarloosbaar laag. En laat ons vooral niet vergeten waar melk allemaal goed voor is. Melk bevat veel calcium, dat bescherming biedt tegen beenderontkalking, en zeer veel eiwitten, die het lichaam helpen ijzer op te nemen. Er zitten zelfs eiwitten in melk die de nachtrust bevorderen. Tot slot is melk ook een belangrijke bron van sporenelementen en vitamines.
Tobias Leenaert van EVA erkent dat melk veel eiwitten bevat. "Probleem is alleen dat die dierlijke eiwitten net een van de factoren zouden zijn die bijdragen tot calciumverlies. Mogelijk is dat een deel van de verklaring waarom in westerse landen, waar de calciuminname hoog is, botbreuken veel voorkomen: in die landen wordt ook te veel dierlijk eiwit geconsumeerd. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn de nadelige effecten van dierlijke eiwitten in zuivel op de calciumbalans groter dan het positieve effect van calciuminname".
Leenaert herinnert er ook aan dat de 'uitlaatgassen' van koeien het milieu danig verstoren. De dieren zorgen voor methaan in de lucht, en in hun mest zit lachgas. En dan is er ook nog het dierenwelzijn. "Koemelk is er voor kalfjes, maar toch zien die jonge dieren nauwelijks of geen koemelk in hun leven. Het kalf krijgt kunstmelk, nadat het eerst zo snel mogelijk van de moeder werd weggenomen. Voor koe en kalf is dat een traumatische gebeurtenis", aldus Leenaert.
Het is de woordvoerder van EVA ook niet ontgaan dat met het oog op de melkproductie heel wat mannelijke kalveren ter wereld komen die in de vleesindustrie belanden. "Naast elk glas melk mag je je dus een lap kalfsvlees indenken". Leenaert suggereert

een aantal alternatieven voor melk. "Calcium kun je beter halen uit donkergroene bladgroenten. En als je koemelk bij het ontbijt wil vervangen, kun je kiezen uit sojamelk, rijstmelk, havermelk of zelfs notenmelk".
Meer informatie: Drink nu melk voor later

Bron: De Standaard

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
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada