

Rauwe melk een risico? Ken uw boer!

'Is het risico om een ongeluk te krijgen als ik 10 kilometer rijden moet om mijn rauwe melk op de boerderij af te halen groter dan dat ik een ziekte oploop of, erger nog, doodga door het drinken van die rauwe melk? Echter, zou ik ook van elk willekeurig bedrijf rauwe melk drinken?

Bij rauwe melk geldt: ken uw bedrijf, ken uw boer en vooral vraag hem/haar naar cijfers over potentiële besmettingsdruk. In Duitsland is er een oude wetgeving rondom *Vorzugsmilch*, wat de melkveehouder in staat stelt om legaal verse, onbehandelde melk te leveren. Deze wordt maandelijks gecontroleerd op voedselveiligheid. In andere landen wordt vooral gekeken naar de E.coli-besmetting, wat een goede afspiegeling is van de hygiëne op het bedrijf, van de melkmachine, de reinheid van de koeien. Het is een goed bacterieel uitgangspunt in combinatie met een vlotte koeling van de verse melk tot 4 °C.

Waarom hangen mensen zo aan dit onvervalste, onbehandelde, niet-verhitte product? Eenvoudigweg vanwege de smaak en gezondheidseffecten. Onderzoek laat zien dat het drinken van verse, onbehandelde melk een bescherming geeft tegen astma, allergieën en hooikoorts bij kinderen. Kinderen van de boerderij zijn goed beschermd, maar op het moment dat de melk even kort verhit wordt (even de kook erover) is de beschermende werking weg. Anderzijds ziet men dat ook niet-boerderijkinderen die wel verse, onbehandelde melk hebben gedronken ook beschermd zijn. Een soort controlegroep dus buiten de boerderij. Als derde ziet men een zogenoemd dosis-effectrelatie: hoe frequenter verse melk vanaf het eerste levensjaar gedronken werd per week, hoe sterker de bescherming.

Er zijn verschillende hypothesen waarom alleen juist door de verhitting de beschermende werking verloren gaat. Probleem is dat verhitting in een keer de hele melk verandert: (1) kiemen (goed en slecht) worden gedood of sterk in aantal teruggebracht, (2) vele enzymen werken niet meer en (3) eiwitten worden gedenatureerd. Derhalve kan men de effecten niet scheiden. De indruk bestaat dat de hogere verhitting een negatievere uitwerking heeft dan bijvoorbeeld een traditionele standpasteurisatie.

Een ding is vrij zeker: de vetzuren veranderen niet door de verhitting, en derhalve is de beschermende werking van omega 3-vetzuren, een hoge n-3/n-6-ratio, vertaktketenige vetzuren, CLA en trans-vacceenzuur eerder in samenhang te zien met een extensieve weidehouderij en de opname van veel vers gras. Er is sprake van een vetzuurprofiel dat bij deze houderij hoort en dat verdwijnt door met name het voeren van maissilage en krachtvoer (zetmeel). De gunstige uitwerking van deze vetzuren is een andere beschermende weg die zich eerder op celmembraanniveau afspeelt: is er sprake van een cel-prikkeling (roodkleuring, jeuk) of wordt het proces tot rust gebracht?

Aan onderzoek aan moedermelk kun je meer in detail zien wat er door verhitting van melk gebeurt. Moedermelk is goed onderzocht en iedereen weet dat moedermelk de gouden standaard is voor het nieuwe leven. Nog steeds is het zo dat kinderen die op onverhitte moedermelk groot gebracht zijn, er beter voorstaan dan kinderen die met de fles (melkpoeder) of met gepasteuriseerde moedermelk uit melkbanken zijn grootgebracht.

Al deze kennis rondom rauwe melk drijft een groep bewuste consumenten ertoe te kiezen voor onbehandelde, verse melk en producten als Boerenkaas. Gezondheid en smaak gaan hier samen. Risico's moet je afwegen, maar zijn door kennis over de leverancier sterk te reduceren.



Prof. dr. Ton Baars

ONDERZOEKINSTITUUT VOOR BIOLOGISCHE LANDBOUW (FiBL),
FRICH (CH)