

De nadelen van zuivel.



©Door Alex Jack (in samenwerking met Adelbert Nellissen)

Zuivelproducten zoals melk, room, boter, kaas, ijs en yoghurt zijn voedingsmiddelen die van oudsher in koude, noordelijk 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 % van de bevolking sprake van lactose-intolerantie, in het Middellandse-Zeegebied is dat 60% en onder zwarte Amerikanen 70%.

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.

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 sinussen, astma, problemen met de darmen zoals candida, onvruchtbaarheid, arteriosclerose en hartziekte, en van cysten 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.

In de laatste editie van zijn bestseller over baby-, en kinderverzorging, spreekt Dr. Spock zich uit tegen het gebruik van koeienmelk als voeding voor baby's en kinderen.

- Ten eerste bevatten de meeste groene bladgroenten en bonen een vorm van calcium die evengoed zo niet beter wordt opgenomen dan het calcium in melk. Bovendien bevatten ze ijzer, vitaminen, meervoudige koolhydraten en vezels die over het algemeen in melk ontbreken.
- Ten tweede dragen zuivelproducten bij tot een verbazingwekkend aantal gezondheidsproblemen. Ze kunnen het vermogen van het kind om ijzer op te nemen verminderen en bij zeer kleine kinderen kan het gebruik van zuivelproducten zelfs een licht bloedverlies uit het spijsverteringskanaal veroorzaken. Afgezien van het feit dat melk zelf vrijwel geen ijzer bevat, leidt de consumptie ervan tot een toegenomen kans op ijzertekort.



De eiwitten in koeienmelk zijn een veel voorkomende oorzaak van buikkrampt.

De American Academy of Pediatrics acht het inmiddels bewezen dat koeienmelk mogelijk bijdraagt tot de ontwikkeling van diabetes bij kinderen. Bij sommige kinderen uit overgevoeligheid voor melkeiwitten zich in ademhalingsproblemen, chronische oorproblemen of huidklachten.