



VOLWASSENEN MET CHRONISCHE  
PROBLEMEN PROFITEREN HET MEEST

RAUWMELKSE  
MELKPRODUCTEN  
VERBETEREN  
GEZONDHEID

Een onderzoek gebaseerd op zelf gerapporteerde gezondheid en klachten onder consumenten van rauwmelkse gefermenteerde zuivelproducten maakt duidelijk dat, zij die aangeven 'chronische gezondheidsklachten' te hebben de sterkste positieve veranderingen in hun gezondheid merken. Vrouwen geven vooraf aan grotere problemen met hun gezondheid te hebben, maar verbeteren zich sterker dan mannen. Het belangrijkste zuivelproduct was rauwmelkse kefir.

TEKST TON BAARS, CATHARINA BERGE, JOHAN GARSSEN, JORIS VERSTER | FOTO'S RAW MILK COMPAGNIE

**O**m boven de ervaringsverhalen van enkele gebruikers uit te stijgen, is onderzoek gedaan in een grotere groep consumenten van rauwmelkse zuivel (RMZ). Mensen werden opgeroepen om online een elektronische vragenlijst in te vullen. De onderwerpen met betrekking tot gezondheid betroffen algehele gezondheid, immuniteit, huid-, darm- en stemmingsproblemen. Bestaande, gevalideerde vragenlijsten werden gebruikt, waarbij ieder aangaf, hoe zijn/haar toestand was voorafgaand aan de consumptie van RMZ en na minstens twee maanden consumptie. Sommige vragen kenden een score van 0-10 (slecht - zeer goed), andere vragen werden op een inschattingsschaal (5-punten) beantwoord met 'zeer slecht tot zeer goed'. Mensen vulden hun melkconsumptiepatroon vooraf (gepasteuriseerd) en achteraf (op

basis van rauw gefermenteerd) in voor verschillende producten (bekers/week). Belangrijke achtergrondvariabelen zijn: geslacht, lengte, gewicht, woonomgeving en de vraag of men al dan niet lijdt aan een chronische ziekte, dan wel problemen ervaart met zijn afweersysteem. Het onderzoek is derhalve kwalitatief en op basis van de zelf gescoorde gezondheid voor en na omschakeling.

**Voor de uitkomsten** lijkt vooral de vraag naar de chronische problemen bepalend te zijn. Circa 26 procent van de chronische klachten was gerelateerd aan immuniteit en ontstekingen, 22 procent aan chronische darmproblemen. De groep werd verder aangeduid met 'slechte gezondheid' (45%), de mensen zonder deze klachten als een 'normale gezondheid' (55%). 390 Deelnemers vulden een vol-

ledige en bruikbare enquête in. Jongeren onder de 18 jaar werden uitgesloten. Mensen (leeftijd 54 jaar, 65 procent vrouw, 51 procent levend in de stad) consumeerden circa 8,3 glazen RM zuivelproducten (van 200 ml) per week. 75 procent bestond uit RM kefir, de rest vooral uit RM yoghurt.

De verandering in gezondheidsscore was op alle terreinen vergelijkbaar. Er is echter een duidelijk verschil tussen mensen met een slechte gezondheid en een normale gezondheid. Vrouwen scoren slechter vooraf dan mannen, maar verbeteren zich sterker en er is geen invloed van de woonomgeving. In figuur 1 zijn als voorbeeld de scores van de gezondheid weergegeven op een schaal van 0-10. Duidelijk is, dat mensen met een slechte gezondheid zichzelf vooraf een rapportcijfer 6+ gaven, achteraf een 8-. De verbetering is bijna 20%.



## Voor de verbetering van gezondheid lijkt vooral het hebben van chronische problemen bepalend te zijn.

Mensen met een normale gezondheid gaan van een 7,5 naar een 8,5, de stijging is ca. 8%. Dit geeft aan, dat de beide gezondheidsgroepen na consumptie naar elkaar toe groeien. Mensen zullen niet zo snel hun gezondheid een 10 geven, wat impliceert, dat de uitslag van een 8- en 8,5 al een hoge score is. Verder is duidelijk, dat de verbeteringsmogelijkheid procentueel steeds kleiner wordt, naarmate je hoger start.

Als de verschillende gezondheidsklachten qua verbeteringspercentage naast elkaar gezet worden, dan valt het volgende op (figuur 2): mensen scoorden zeer overeenkomstig over hun gezondheid, afweer, verstopping van de darm en stemming. De veranderingen in de groep met een slechte gezondheid is telkens bijna 20 procent verbetering, in die met een normale gezondheid 8 procent verbetering. Zoals hierboven al opgemerkt komen alle mensen steeds meer aan de bovengrens van hetgeen zij als een 'goede status' beleven. Opvallend is, dat de klachtenverbetering voor diarree en de huid in percentages veel geringer uitpakken, hoewel de verbetering nog steeds statistisch significant is. Dit kan te maken hebben met de onderzoekspopulatie, namelijk naar verhouding weinig mensen met dergelijke klachten, het kan ook met het soort vragen te maken hebben, waardoor men niet goed kan scoren of er een verbetering is, maar ook daadwerkelijk een effect zijn van het product, dat een geringere uitwerking heeft in het betreffende klachtengebied.

Naar de werking en uitwerking van rauwe melk en rauwmelkse producten is nog veel te onderzoeken. Steeds duidelijker wordt, dat op jonge leeftijd de consumptie van rauwe melk beschermend is voor een gebalanceerde opbouw van het immuunsysteem. Wanneer dit bij een kind goed verloopt in de eerste duizend dagen van het leven vanaf de bevruchting, dan is voedsel voeding, en niet een allergie, waartegen het immuunsysteem opgetreden wordt met een allergiereactie. Een groot probleem in de huidige maatschappij is het optreden van allerhande afwijkingen die betrekking hebben op de vroege ontregeling van het immuunsysteem. Bacteriën uit rauwe melk en ook

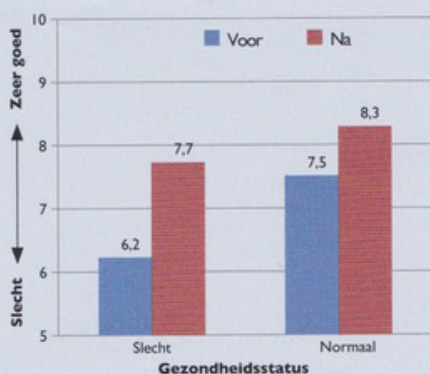
rauw gefermenteerde producten kunnen een rol spelen om dit normaal te laten verlopen. In dit onderzoek is echter nog wat anders aan de hand. Wij hebben te maken met volwassenen (54 jaar) en een deel van deze mensen krijgt door hun leefwijze, voedingspatroon en wellicht antibioticagebruik chronische problemen. Het onderzoek geeft in elk geval een eerste aanwijzing, dat deze mensen zelf aangeven, dat zij baat hebben bij de consumptie van rauwmelkse zuivel. Er is dus niet zozeer sprake van een preventief effect, zoals bij de jonge kinderen, maar van een helend effect. Hoe, wat en of dit werkt, moet nader onderzocht worden. De uitslag van het onderzoek moet men met enige voorzichtigheid benaderen. We weten niet of we een bepaalde groep mensen onbewust geselecteerd hebben, waardoor wellicht alleen de enthousiastelingen gereageerd hebben. We hebben ook te maken met een inschatting, mensen werden namelijk gevraagd naar hun gezondheid voorafgaand aan de omschakeling, die soms al enkele jaren daarvoor had plaatsgevonden. Het zijn allemaal waarschuwingen om voorzichtig met de positieve resultaten om te gaan.

Hoewel dit onderzoek het verhalen-niveau van enkele mensen overstijgt, is er nog meer onderzoek nodig om te begrijpen, wat er nu precies werkt, bij wie en voor welke klachten. In toekomstig onderzoek zal aandacht besteed worden aan de vragen: wat maakt de herkomst van de rauwe melk uit; maakt het uit of de kefir gemaakt is van rauwe dan wel verhitte melk; maakt het uit of je van volvette melk dan wel magere melk uitgaat. Verder zal duidelijk moeten worden in welk klachtengebied de uitwerking plaatsvindt en zal er ook mechanistisch gekeken worden in hoeverre het immuunsysteem en de darmflora mede van invloed zijn op de uitslagen. ■

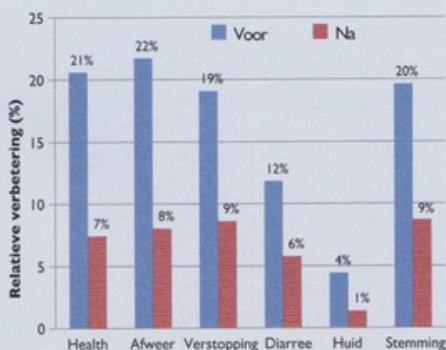
Dr. Ton Baars werkt bij FIBL, Zwitserland; Dr. Catharina Berge is verbonden aan Berge Veterinary Consulting BVBA, België; Dr. Johan Garssen en Dr. Joris Verster zijn werkzaam bij Universiteit Utrecht, Afdeling Immunofarmacologie

Dezelfde auteurs hebben een wetenschappelijk artikel over dit onderzoek gepubliceerd in Nutrition and Food Science onder de titel: 'The impact of raw fermented milk products on perceived health and mood among Dutch adults'. Wetenschappelijke informatie over de relatie tussen rauwe melk en gezondheid kunt u verder lezen op [www.milkandhealth.com](http://www.milkandhealth.com)

'Naar de werking en uitwerking van rauwe melk en rauwmelkse producten valt er nog veel te onderzoeken.'



Figuur 1. Absolute gezondheidsscore op een schaal van 0-10 voorafgaand en na consumptie van RM zuivel in twee groepen mensen: met een slechte gezondheid en een normale gezondheid.



Figuur 2. Relatieve verbetering (%) in de verschillende klachtgebieden in twee groepen consumenten: met een slechte en een normale gezondheid.