

Biomelk levert betere borstvoeding op

Vrouwen die biologische zuivelproducten consumeren, hebben meer gezonde vetzuren in hun moedermelk. Het gaat om geconjugeerde meervoudig onverzadigde vetzuren (CLA's). Dat blijkt uit een Nederlands-Duitse studie die dit voorjaar is afgerond en waarvoor moedermelkmonsters van driehonderd vrouwen zijn geanalyseerd.

Door Annemieke VAN ROEKEL

'Het is de eerste keer dat moedermelk van zoveel biologische consumenten is onderzocht,' zegt Machteld Huber van het Louis Bolk Instituut (LBI), dat de studie samen met TNO en de Universiteiten van Maastricht en Hamburg uitvoerde. 'De verschillen zijn significant, maar we weten nog niet of het hogere gehalte aan gezonde vetzuren ook daadwerkelijk invloed heeft op de baby's van de 'biologische' moeders.'

Het hogere gehalte aan CLA's zou worden veroorzaakt door het voedingspatroon van biologisch melkvee. In tegenstelling tot de gewone koeien, die veel eiwitrijk krachtvoer krijgen om de melkproductie te verhogen, leeft een biologische koe grotendeels op gras en klaver. 'Vooral jong gras en klaver zijn verantwoordelijk voor de hogere vetzuursamenstelling van de melk,' aldus Huber. 'Dat geldt ook in de winterperiode, wanneer de dieren op stal staan en gedroogd gras en klaver consumeren.' Klaver wordt in de biologische landbouw gebruikt als natuurlijke bemesting in het weiland, als alternatief voor kunstmest.

CLA, een soort linolzuur, wordt sinds enkele jaren als gezondheidsbevorderend gepromoot omdat het bescherming zou bieden tegen hart- en vaatziekten. Tevens zouden CLA's een anti-carcinogene werking hebben, het immuunsysteem versterken en allergie en astma helpen voorkomen (zie ook Eos nr. 2, februari 2005). Het Voedingencentrum houdt het bij de anti-carcinogene werking en meldt dat de veiligheid van CLA's nog onvoldoende is onderzocht. Belangrijke

voedingsbronnen zijn melkvet en rundvlees. CLA's worden ook als afslankmiddel op de markt gebracht, maar de effecten zijn twijfelachtig.

GEZONDHEIDSCLAIMS

Onderzoekinstellingen in diverse landen zoeken naar verschillen tussen biologische en reguliere voedingsproducten en de gezondheidseffecten ervan. Vorig jaar toonde het Engelse Institute of Grassland and Environmental Research (IGER) aan dat biologisch melkvet 64 procent meer omega-3-vetzuren bevat. Omega-3-vetzuren zijn semi-essentiële vetzuren die via de voeding moeten worden ingenomen. Belangrijke voedingsbronnen zijn (vette) vis, mager vlees en sommige oliën. Zij zouden een gunstig effect hebben op de hersenontwikkeling van kinderen en bescherming bieden tegen onder meer hart- en vaatziekten. (zie ook artikel over voedingssupplementen, elders in dit nummer). Voor mensen die onvoldoende (vette) vis consumeren is zuivel een belangrijke bron van omega-3-vetzuren.

Recent Deens onderzoek (Danish Institute of Agricultural Research) toonde een hogere concentratie van andere bio-actieve stoffen in biologisch melkvet aan: beta-caroteen (vitamine A), vitamine E en de antioxidanten luteïne en zeaxanthine. Ook bij biologische groenten en fruit werden – tot dertig procent – meer antioxidanten gevonden dan in regulier geteelde verse producten. Amerikaans onderzoek zoekt een verklaring in de opname van meststoffen door de plant en

de verwerkingsmethoden van de levensmiddelenindustrie.

Tot frustratie van de biologische sector zijn gezondheidsclaims van biologische voeding meestal moeilijk hard te maken. 'Meetbare effecten van biologische voeding zijn wetenschappelijk vaak moeilijk aan te tonen, omdat gezondheid door zo veel factoren wordt beïnvloed, zoals sport, stress en genetische aanleg,' aldus Huber. Een algemeen probleem bij het meten van gezondheidseffecten van bio-actieve stoffen zoals vetzuren, is dat onderzoek met diermodellen lang niet altijd kan worden bevestigd in een klinische omgeving.

Bij de promotie van biologische voeding werd tot op heden vooral het ontbreken van schadelijke stoffen benadrukt, zoals residuen van pesticiden in groenten en fruit en antibiotica in vlees en zuivel. Ook de wijze waarop varkens, koeien en kippen worden gehouden, wordt als een belangrijke meerwaarde van het biologische product gezien. Maar de verschillen met de gewone landbouw en veeteelt worden hier steeds kleiner.

Reguliere en biologische melkvetten hebben dus een verschillende samenstelling en dat heeft gevolgen voor de samenstelling van borstvoeding. De biologische sector beschikt hiermee over een krachtige gezondheidsclaim: vrouwen met kinderen zijn immers belangrijke kopers van biologische producten.

Bron: Louis Bolk Instituut (LBI), TNO, Universiteit Maastricht en Universiteit van Hamburg