



Prof dr Gert Jan Hiddink
Hoofdredacteur VoedingsMagazine

Melk en yoghurt behoren al vele millennia tot de menselijke voeding

Tijdens de First Global Summit on the Health Effects of Yogurt (Experimental Biology 2013, april jl, Boston) bespraken experts de gezondheidseffecten van yoghurt vanuit een groot aantal invalshoeken. Alhoewel er nog veel behoefte is aan gerandomiseerde studies om de effecten van yoghurt te kunnen onderscheiden van effecten van andere zuivelproducten, zijn al veel zaken rondom yoghurt opgehelderd. Zuivelproducten maken al vele duizenden jaren deel uit van de menselijke voeding. Er zijn zelfs aanwijzingen dat de technologie om zuivelproducten te fermenteren achtduizend jaar geleden al bekend was. Dit blijkt uit grotschilderingen en uit analyses van voedselresten die zijn aangetroffen op scherven van oude potten. Recent wetenschappelijk onderzoek levert evidentie dat terwijl de mens leerde zuivelproducten te fermenteren, het gebruik van melk ook zorgde voor een grotere overlevingskans. Het consumeren van melk en zuivelproducten was dus een vorm van natuurlijke selectie. In de fysiologie van alle zoogdieren inclusief de mens verdwijnt van oudsher na de zuigelingenperiode het enzym lactase uit de darm, en daarmee ook het vermogen om lactose uit melk te absorberen en af te breken. Bij de volwassen mensheid kan lactose vertering op twee manieren plaatsvinden: via gefermenteerde zuivelproducten zoals yoghurt, zelfs opmerkelijker, door het ontstaan van lactasepersistentie bij volwassenen. Opmerkelijk is dat de wetenschappelijke literatuur laat zien dat lactasepersistentie op tenminste vier plaatsen in de wereld onafhankelijk van elkaar ontstaan is. Deze evolutie heeft plaatsgevonden tijdens de laatste 300 generaties. Sindsdien dringt het

lactasepersistente fenotype steeds verder door in de wereldbevolking. Binnen de populaties die zuivelconsumptie als optie hebben is de aanleg voor lactase-non-persistentie volledig uit de genenpool verdwenen. Dit wijst uit dat de meerwaarde van het consumeren van zuivelproducten aanzienlijk is.

Melk is een rijke bron van een groot aantal nutriënten, met een hoge biologische beschikbaarheid. In yoghurt wordt nog eens extra waarde toegevoegd. Prof Bruce German omschrijft yoghurt als 'melk met levende lactose-afbrekende bacteriën, in gedefinieerde aantallen.' Dat de microbiota in de darm van groot belang zijn voor de menselijke gezondheid staat buiten kijf. Ook bij volwassenen zijn associaties gevonden tussen de samenstelling van het microbiom en gezondheidskenmerken. Gordon en collega's toonden aan dat Amerikanen met en zonder overgewicht verschillen in hun microbiom. Er zijn ook aanwijzingen voor een verband tussen het microbiom en de ontwikkeling van type 2 diabetes en het prikkelbare darmsyndroom, aldus Prof Bruce German. Omdat voeding, en zeker yoghurt, invloed heeft op het microbiom en daarmee op de gezondheid, zijn de verhalen uit het yoghurt thema het lezen meer dan waard.

Ik wens u veel leesplezier!



nederlandse zuivel organisatie

VoedingsMagazine
26^{ste} jaargang, juni 2013
Kwartaaltijdschrift

Uitgever
NZO, Postbus 165
2700 AD Zoetermeer

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. J. van Binsbergen
(Universiteit Nijmegen)
Prof. dr. F. Kok
(Universiteit & Research Wageningen)
Prof. dr. C. van Weel
(Universiteit Nijmegen)
Prof. dr. W. Saris
(Universiteit Maastricht)

Redactie
Prof. dr. ir. Gert Jan Hiddink
(voedingskundige – hoofdredacteur)
Nienke Vermeulen
(diëtist – eindredacteur)
Jolande Valkenburg (redacteur)

Redactionele medewerkers
Dr. Jan Blom (wetenschapsjournalist)
Angela Severs
(Scriptum communicatie over voeding)
Jolande Valkenburg (auteur)

Bladmanagement
Nienke Vermeulen
(diëtist – eindredacteur)

Realisatie
Quantes, Rijswijk

Vormgeving
Elan Strategie & Creatie, Rijswijk

Fotografie
Shutterstock

Adreswijzigingen
www.voedingsmagazine.nl/adreswijzigen

Abonnement opzeggen
www.voedingsmagazine.nl/bevestigen

Copyright
Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen op welke wijze dan ook. Auteursrechten berusten bij de uitgever.

www.VoedingsMagazine.nl
www.NutritionMagazine.nl
www.zuivelengezondheid.nl