

Minder Crohn met melk

Onderzoek van Joris Opstelten en collega's van het UMC Utrecht wees uit dat er wellicht een associatie is tussen melkconsumptie en een verlaagd risico op het ontwikkelen van de ziekte van Crohn.¹ Dit onderzoek werd gedaan onder deelnemers aan een grote Europese studie (Epic) van tussen de 20 en 80 jaar die lange tijd zijn gevolgd.



In de onderzoeksgroep (n=401.326) ontwikkelden 110 deelnemers binnen vijf jaar de ziekte van Crohn en 244 mensen colitis ulcerosa. Melkdrinkers bleken vergeleken met nooit-melkdrinkers minder risico te hebben op de ziekte van Crohn. Mogelijke verklaringen hiervoor zijn dat melkproducten ontstekingen in de darmen remmen, bijvoorbeeld door hun positieve invloed op de darmbacteriën. Een relatie tussen zuivelconsumptie en colitis ulcerosa werd niet gevonden.

Bij een eerder onderzoek onder Franse vrouwen naar de relatie tussen melkconsumptie en het prikkelbare darm-syndroom werd geen positief verband gevonden met zuivelconsumptie. De studie liet wel zien dat de consumptie van vlees en vis een verhoogde kans op chronische darmontstekingen gaf.²

- 1 Opstelten, JL, Dairy Products, Dietary Calcium, and Risk of Inflammatory Bowel Disease: Results From a European Prospective Cohort Investigation, *Inflamm Bowel Dis* 2016;22:1403-1411
- 2 Jantchou, P Animal protein intake and risk of inflammatory bowel disease: The E3N prospective study, *Am J Gastroenterol* 2010 Oct;105(10):2195-201 - [JV](#)