

Hoe goed of slecht is melk voor elk? — De visie van Coos Beunk

Is melk eigenlijk wel zo gezond als wordt beweerd? Arts-homeopaat C. Beunk laat zien van niet.

O. van Nieuwenhuijze

Inleiding

Coos Beunk is een arts-homeopaat die al sinds lange tijden weet, uit zijn ervaringen uit zijn eigen praktijk, dat melk voor de meeste mensen niet gezond is. Er is een vrij grote groep van lichamelijke klachten, variërend van interne psychologische onrust tot systeemziekten, die behandeld kunnen worden door... het stoppen met drinken van melk. Melk betekent meestal koemelk: een dierlijk product dat niet is bedoeld voor de mens, maar voor het kalf van de koe. Elke diersoort maakt haar eigen soort melk, en elke moeder produceert melk afgestemd op de ontwikkeling van haar jong. De moedermelk van onze soort varieert in samenstelling, van colostrum tot eindmelk, op een manier die aansluit op de groei van – vooral – onze hersenen en zenuwstelsel. Het bevat daartoe veel essentiële aminozuren. De eerste ontwikkeling van het kalf is vooral gericht op lichaamsbouw, botten en spieren, en bevat daartoe veel calcium en eiwit (die voor de mens niet goed zijn te verteren). Coos Beunk heeft op basis van zijn praktijkervaringen ook de beschikbare literatuur op dit gebied onderzocht, en veel beschrijvingen gevonden, vanuit diverse regulier medische specialismen, die de problemen onderbouwen die door een aantal meer uitgesproken bronnen worden gepresenteerd. Het belang van deze informatie is groot: de inzichten in de gedetailleerde samenstelling van melk, de problemen die ontstaan door bewerkingen zoals pasteurisatie,

de verstoringen die ontstaan in ons lichaam door melk-drinken, en het kennen van ziektebeelden die aan melk gerelateerd zijn is een noodzakelijkheid in een sociale omgeving waarin zo te zien melk wordt gepropageerd, niet op geldige maar om geldelijke argumenten. De informatie die Coos Beunk heeft verzameld en beschreven is voor vele mensen een nuttige bijdrage voor het beter kunnen begrijpen van hun gezondheid, en beter kunnen kiezen wat ze eten. De samenvattende conclusie is dat – voor de mens – moedermelk de beste voeding is; tot het einde van de zoogtijd. En dat we voor de rest, net als de koeien, onze calcium, vitaminen en eiwitten beter uit niet-dierlijke bronnen kunnen halen.

De bevindingen van Coos Beunk

De bevindingen van Coos Beunk kunnen als volgt worden samengevat:

- 1 Moedermelk is het geëigende voedingsmiddel voor elke baby. Maar, moedermelk is heel specifiek per diersoort; en niet uitwisselbaar tussen verschillende dieren.
- 2 Moedermelk is alleen bedoeld voor de zoogtijd: na de zoogtijd stopt de lichaamsproductie van bepaalde enzymen (Lactase) nodig om de melk te kunnen verteren.
- 3 Alleen bij een heel beperkte groep mensen (van volkeren die al vele generaties lang de koe uitmelken), is melk na de zoogtijd nog verteerbaar.

- 4 De calcium in koemelk wordt in de mens maar ten dele opgenomen.
 - 5 Daardoor ontstaat in verhouding een te hoge opname van fosfor, die wel goed wordt opgenomen, waardoor het lichaam kan ontkalken.
 - 6 Daar komt nog bij dat door de grote hoeveelheid dierlijk eiwit, koemelk ons lichaam verzuurt. Ook dat kan leiden tot lichaamsontkalking.
 - 7 Daarin speelt mee dat een aantal moeilijk opneembare stoffen (caseïne) onze darmwand kunnen verslijmen, waardoor de opname van vitaminen en mineralen afneemt.
 - 8 Eén van de effecten die daarin meespeelt is dat melk de darminhoud alkaliseert, ook daardoor wordt de opname van mineralen verminderd.
 - 9 Eén van de gevolgen hiervan is de afname van Intrinsieke Factor, waardoor de opname van Vitamine B12 afneemt.
 - 10 Gebrek aan Vitamine B12 (dat ook tijdens zwangerschap van belang is) kan dus een gevolg zijn van het drinken van koemelk.
 - 11 Een nog groter probleem is het gevolg van Pasteurisatie; dit is het verhitten van melk om het houdbaar – dus langer verkoopbaar – te maken.
 - 12 Door de verhitting gaan de levende melkbestanddelen dood: dit zijn veel voor ons nuttige microben.
 - 13 Andere microben kunnen daardoor gedijen in gepasteuriseerde melk, en oorzaak zijn van diverse ziekten.
 - 14 Door de verhitting gaan ook de vitaminen verloren, sommige tot 50%.
 - 15 De verhitting denatureert de eiwitten in de melk: de immunoglobinen en andere afweerstoffen gaan daarmee verloren.
 - 16 Het gevolg is dat een baby die geflest wordt (en geen moedermelk krijgt) immuunstoffen en probiotica (gezonde microben) mist; waardoor ziekten kunnen ontstaan.
 - 17 Door niet met moedermelk te worden gevoed mist de baby ook essentiële vetzuren die voor de ontwikkeling van ons zenuwstelsel en hersenen van – levenslang – belang zijn.
 - 18 Door het gebrek aan Immunoglobine A (IgA) in de voeding wordt de darmwand onvoldoende beschermd.
 - 19 Dat kan leiden tot een chronische ontsteking die bekend staat als Lekkende Darm.
 - 20 Ten gevolge van die lekkage van de darmwand komen lichaamsvreemde stoffen binnen (en koemelk eiwit is voor ons lichaamsvreemd) waarop het lichaam reageert met een immuunreactie.
 - 21 Bij die immuunreactie komen ondermeer histaminen vrij, dit is de grond voor allergische reacties zoals eczeem en astma.
 - 22 De effecten hiervan kunnen het lichaam verder belasten: een scala van verstoringen zijn daarvan het gevolg. (In het artikel worden vele genoemd, waaronder immuunziekten, artritis, diabetes, ADHA en andere.)
 - 23 Eén van die aandoeningen is osteoporose; dus het tegengestelde van wat melkreclames beweren.
 - 24 Er zijn andere aandoeningen die het gevolg zijn van stoffen die meekomen in koemelk: hormonen (die hormoonverstoring en kanker kunnen verwekken), antibiotica en toxinen (die elk op hun manier ons lichaam belasten).
 - 25 Eén van de andere stoffen die melk rijkelijk bevat is dierlijke vetten: één van de oorzaken van bloedvatvervetting; zelfs al bij baby's.
- De remedie voor al die aandoeningen, is het niet drinken van koemelk.
- In Beunk's beschrijving, die door vele publicaties is onderbouwd, is de conclusie duidelijk: het argument dat men veel melk moet drinken om eiwitten, vitaminen, en calcium binnen te krijgen 'voor sterke botten', is onjuist. In melk zijn veel vitaminen verloren gegaan door het pasteuriseren: er zijn betere voedingsbronnen van vitaminen en mineralen in groenten en fruit. De Calcium in koemelk is door ons lichaam slecht opneembaar; het leidt zelfs tot osteoporose doordat het beter opneembare fosfor

en het eiwit ons lichaam ontkalt. De ‘aangeprezen’ eiwitten zijn voor ons in feite lichaamsvreemd en houden verband met de immuunproblemen en allergische reacties, zoals eczeem en astma. Het is dan ook niet verrassend dat in Amerika artsen zijn begonnen om aandacht te vragen voor de volksgezondheidsproblemen die veroorzaakt worden door gepasteuriseerde koemelk. Maar daarbij krijgen ze weinig gehoor, omdat de melkindustrie haar belangen met kracht adverteert. De visie van Beunk presenteert een duidelijk beeld, dat hij ook onderbouwt met zijn ervaringen uit zijn eigen praktijk als arts-homeopaat. De boodschap die hij biedt is dan ook helder: er wordt wel gezegd dat melk een gezond product is, en dat men het veel moet drinken, maar op de keper beschouwd is het niet zo gezond. Er zijn veel ziekten toe te schrijven alleen al aan het drinken van melk. De melk die men als mens wél moet drinken is niet van de koe, maar van de borst, van de eigen moeder; moedermelk is precies geschikt voor onze eigen soort; en varieert zelf naar gelang de behoefte, terwijl ons lichaam zich ontwikkelt. Het drinken van moedermelk (en de essentiële vetzuren en immuunstoffen die het bevat) is bepalend voor de ontwikkeling van onze hersenen, dus van belang voor ons hele verdere leven.

De opbouw van dit artikel

In het volgende wordt de visie van Beunk in meer detail beschreven; leidend tot de conclusie dat koemelk voor ons niet geschikt is. Ook dat is een hele rij van punten. Als startpunt worden de eigenschappen van moedermelk belicht: die is uniek per diersoort. Dan worden de problemen behandeld wanneer men zulke melk steriliseert; die problemen treden ook op bij het steriliseren van koemelk. Vervolgens komt koemelk in beeld: waarin is het verschillend van moedermelk, en waardoor is bijvoorbeeld de calcium erin door ons weinig verteerbaar? De rol van lactase is dan te zien, met de reden waarom melk geen goede voeding is voor 70% van de wereldbevolking. Daarna wordt inge-

gaan op het effect van koemelk in onze darmen: wat zijn de problemen die ontstaan voor de opname van andere voeding? In flesmelk komt een combinatie van problemen aan bod: de moeilijk verteerbare koemelk, samen met (door pasteurisatie) een gebrek aan immuunstoffen in het lichaam. Dat verklaart het ontstaan van allergieën, eczeem, astma, en systeemziekten in het kind. Dat wordt in meer detail beschouwd door te kijken naar specifieke problemen in het lichaam tengevolge van koemelk: bloedvatvervetting en botontkalking. Tenslotte wordt een lijst geboden van diverse ziekten die ontstaan of verergeren door het drinken van koemelk. De conclusie is simpel: drink geen koemelk. Van nature is dat per definitie al het geval: melk drinkt men alleen in de zogtijd, van de eigen moeder. Na de zogtijd is melkdrinken niet meer nodig (en het lichaam stelt zich daarop in); dus er is ook geen behoefte aan ‘melkvervangende producten’. Net als de koe, kunnen we ons calcium halen uit planten. En water drinken tegen de dorst.

De visie van Beunk is gebaseerd op veel recente literatuur, waarvan enkele in de literatuurlijst zijn genoemd. Het is opvallend dat de referenties vrijwel allemaal bestaan uit ‘de reguliere pers’: artikelen van medisch specialisten, van uiteenlopende disciplines, die elk op hun gebied, soms ‘bij toeval’, een relatie vonden tussen ziekten en melk. In de referenties zijn ook verwijzingen te vinden naar organisaties en instanties die zich realiseerden dat melkdrinken niet met de ene of de andere ziekte was te verbinden, maar dat er een groot scala is van ziekten ten gevolge van koemelk. Website zoals “not-milk”, zijn daarin duidelijk in hun stelling. Maar ook werk zoals te vinden in het tijdschrift *What Doctors Don't Tell You*, geeft inzicht in wat er is te zien als men verder kijkt dan de reclame aanprijst. Er worden hier slechts enkele voorbeelden uit de praktijk van Beunk gepresenteerd.

Moedermelk

“In de natuur is melk een product dat het moeder-

dier vormt ten behoeve van haar jong, om de periode te overbruggen tot het zelfstandig voedsel kan verwerven". Moedermelk wordt door de melkklieren gedurende een beperkte periode gemaakt, vanaf net voor de geboorte tot enkele jaren erna; tot het jong ophoudt met zogen. Die periode is verschillend: bij de mens is dat omstreeks een jaar, bij de olifant bijvoorbeeld drie jaar. De melk is uniek per diersoort: olifanten, walrussen, geiten koeien en de mens maken elk hun eigen melksoort, die sterk verschilt van elkaar. Die melk is ook niet uitwisselbaar; en een dier gedijt niet goed op melk van de andere soort. De samenstelling van de melk, en de soort van eiwitten en vetten is aangepast op de ontwikkeling van het jong; bij de mens staat daarin de ontwikkeling van het zenuwstelsel centraal; en moedermelk bevat veel onverzadigde vetzuren die deze ontwikkeling voedt.

Het drinken van melk van een andere dan de eigen soort zal dus normaliter bijwerkingen hebben. Beunk citeert het werk van Oski (1966), dat de verschillen beschrijft in sterfte op moedermelk (0.15%) en op koemelk (8.4%); in 1930. Ook ziekten zoals longaanandoeningen en darmaanandoeningen bleken veel meer voor te komen op koemelk dan op moedermelk (40 resp. 120 maal zoveel). Bij bijvoeding met koemelk naast borstvoeding is ook dit verhoogde optreden van ziekten te zien. De conclusie ligt voor de hand: drink melk van de eigen soort. Voor ons is dat moedermelk; geen koemelk.

Sterilisatie van melk

Elke bewerking van melk verandert de samenhang. Moedermelk wordt in principe vooral vers, direct uit de borst, gedronken; waarbij de aanmaak ook op de afname afgestemd wordt. Melk is een levend product, en de levende stoffen zijn voor de baby vitaal. In de huidige tijd wordt echter vaker melk afgekolfd, ingevroren en weer verhit. De problemen die daarbij optreden zijn dezelfde als voorkomen bij het pasteuriseren zoals is gebeurd bij vrijwel alle melk die men koopt in de winkel.

Pasteurisatie is een bewerking waarbij de melk wordt verhit: minimaal 15 seconden bij minimaal 75°C. Het gevolg van die verhitting is tweeledig:

- 1 De levende stoffen zoals microben gaan dood.
- 2 De meeste eiwitten en vitaminen worden gedena-tureerd. Dat leidt tot een grote afname van de *vitaminen* in de melk, soms tot 50% minder. De gedena-tureerde eiwitten worden instabiel, waardoor de melk haar integriteit verliest: dat geldt ook voor de eiwitten die voor de baby van belang zijn, zoals de immuun-eiwitten (daarover verderop meer). Beunk citeert ook het voorbeeld van baby's die met gepasteuriseerde moeder-melk werden gevoed: die kregen last van darm-stoornissen, die weer overgingen nadat weer verse moedermelk werd gegeven.

Het afsterven van de *microben* betreft niet alleen de 'slechte' maar ook de goede bacteriën: de melk-zuurbacterie, *Lactobacillus acidophilus* die de melk normaliter doet verzuren, zorgt voor een microbiële balans, niet alleen in de melk maar ook in onze dar-men. Daardoor kunnen andere bacteriën, zoals *Salmonella*, daar niet gedijen. (Een interessante bevinding is dat in Europa met het pasteuriseren van melk werd begonnen om de *Salmonella* bacte-rie te bestrijden; in Amerika is gebleken dat besmetting met *Salmonella* juist vaak via gepasteu-riseerde melk voorkomt.) Ook de microbe *E-coli* kan goed gedijen op melk en, wanneer zo in ons lichaam gekomen, aanleiding geven tot systemi-sche infectie in ons lichaam; pneumonie is daarvan een voorbeeld.

Het effect van het gebrek aan *immuunstoffen*, door de verhitting van eiwit, komt verderop nog aan bod.

Koemelk calcium

Dat er neveneffecten zijn te verwachten bij het drin-ken van melk van een andere dan de eigen soort, werd hierboven al vermeld. Beunk geeft twee duide-lijke voorbeelden gegeven, die allebei betrekking hebben op Calcium, in koemelk.

Het is duidelijk dat de ontwikkeling van een koe

anders is dan van een mens: het gewicht van het pasgeboren kalf (vooral spier en bot) verdubbelt in circa 6 weken (bij de mens is dat in circa 6 maanden). Calcium is een belangrijk onderdeel in de melk van de koe; en het komt in principe in twee soorten: organisch, en anorganisch. De organische vorm van calcium is als Caseïne, een eiwit in de koemelk. Caseïne is voor ons mensen moeilijk is te verteren; de koe met haar vier magen heeft daarmee geen probleem. Bij de mens kan de slecht verteerbare Caseïne aan de darmwand blijven kleven en daardoor de resorptie van mineralen verhinderen; ook in de dunne darm. Dit kan leiden tot allerlei verstoringen in ons lichaam door ondervoeding met mineralen en andere stoffen.

De anorganische vorm van calcium in de koe is vooral als Calciumcarbonaat; die in ons lichaam slecht opgenomen wordt, Beunk suggereert dat dit mogelijk is doordat het lichaamsvreemd is.

In ons lichaam is de calcium-huishouding gereguleerd in een dynamisch evenwicht met fosfor, dat ook in koemelk is te vinden. Dat heeft als gevolg dat de fosfor in koemelk (die beter opgenomen wordt dan het calcium) in ons lichaam komt, en daardoor onze botten kan ontkalken. Die kalk die dan wordt vrijgemaakt en afgevoerd via de nieren, kan aanleiding geven tot nierstenen. Er zijn ook andere aandoeningen die veroorzaakt worden door verhoogde gehalten aan fosfor in ons lichaam; aldus Beunk. Deze worden verderop kort besproken.

Beunk noemt drie redenen waarom de calcium in de koemelk niet leidt tot verhoging van de calcium in ons lichaam:

- 1 de calcium in Caseïne is niet goed opneembaar
- 2 de calcium in Calciumcarbonaat is niet goed opneembaar
- 3 de wél goed opneembare fosfor uit koemelk leidt tot ontkalking

Lactase

De vertering van melk vereist Lactase; een enzym dat de Lactose in de melk kan splitsen in galactose en glucose. De aanmaak van lactase begint in de zuigeling vanaf het laatste kwartaal voor geboorte en gaat door tot circa 3 à 4 jaar na geboorte; de zoogtijd. Beunk verwijst naar onderzoek dat liet zien dat daarna alleen bij een zeer beperkte groep mensen de lactase productie nog doorgaat: de volkeren die al generaties lang de koe houden als melkvee, zoals de Nederlanders, Denen, Finnen, Zwitsers, en de van hen afstammende Amerikanen. Voor alle anderen is de lactose, dus de melk, dus ook koemelk, na 4-jarige leeftijd niet meer verteerbaar. Het gevolg is dat dan de niet-omgezette lactose in de darmen door bacteriën wordt gefermenteerd, en omgezet in CO₂-gas en melkzuur. Volgens Beunk trekt melkzuur vocht aan: dat geeft aanleiding tot diarree, sporen bloedverlies en anemie. Het gas leidt tot opgezet buik, krampen, en windigheid. Dit komt bij zowel volwassenen als kinderen voor. Bij kinderen kan dit leiden tot allergische colitis, waarbij – vooral door melk – rectale bloedingen kunnen ontstaan.

Een punt van aandacht voor die beperkte groep mensen die na de zoogtijd nog melk kunnen verteren is wel dat ook voor hen de bovengenoemde problemen ten gevolge van pasteurisatie nog steeds meespelen.

Vitaminen- en mineralengebrek door koemelk

Door het drinken van koemelk verandert het milieu in de darm: de maag- en darminhoud wordt alkalisch. Dit wordt door sommige mensen benut om maagzuur te bestrijden, maar dat komt niet zonder consequenties: vele mineralen zoals calcium, magnesium, mangaan en zink worden dan niet meer voldoende opgenomen, omdat daarvoor een zuur milieu nodig is. Ook remt het de Intrinsieke Factor, die nodig is voor de opname van Vitamine B₁₂. Volgens Beunk verbeterde de gezondheid van astmatische baby's en kleine kinderen door het stop-

pen van melk en het toedienen van Vitamine B12. Omdat Vitamine B12, samen met Foliumzuur, ook van belang is tijdens de zwangerschap, is het van belang rekening te houden met dit mogelijk neven-effect van het drinken van melk door zwangere vrouwen.

Dat het pasteuriseren van koemelk het gehalte aan vitaminen sterk (tot 50%) reduceert is hierboven al vermeld.

Lekkende darm door immundeficiëntie

Pasteurisatie werd hiervoor ook al genoemd: met het effect dat het heeft op de denaturatie van eiwit. Daardoor gaan immunoglobinen (Ig's) verloren; de immuunstoffen waarvoor de baby is aangewezen op de melk van de moeder, omdat het lichaam het nog niet aanmaakt. Moedermelk bevat veel IgA, dat voor de baby de directe bescherming biedt van de maagwand. Beunk stelt IgA voor als een 'hekwerk' dat de darmwand beschermt; daardoor kunnen grote, meestal lichaamsvreemde, eiwitten niet door de darmwand heen. Als de babyvoeding geen IgA bevat – bijvoorbeeld door pasteurisatie, of het gebruik van aangelengde poedermelk – is de darmwand onbeschermd en kan het syndroom ontstaan wat bekend staat als de Lekkende Darm (Leaky Gut Syndrome). De osmose wordt dan verstoord, wat leidt tot diarree. De darmwand atrofieert, waardoor de opname van mineralen afneemt. De opname van Vitamine B12 neemt af weer door afname van Intrinsic Factor. Door de lekkende darmwand heen komen grote eiwitten in het lichaam, dat reageert met een 'allergische reactie': het vrijmaken van histamine. Dat leidt tot effecten zoals eczeem en astma.

Het blijkt dat ook bij het drinken van koemelk door zogende moeders het IgA verloren gaat in de moedermelk. Beunk refereert naar onderzoek waarin de allergische reactie van het kind – met borstvoeding – stopt nadat de moeder ophoudt met het drinken van koemelk.

Ziekten en koemelk

De visie van Beunk geeft inzicht in ziekten door koemelk. Daarin is natuurlijk de botontkalking door het drinken van koemelk interessant, omdat dat het tegenovergestelde laat zien van wat vaak wordt beweerd. Ook biedt het voorbeelden van de verwante verstoring: een teveel aan fosfor. Belangrijk is ook de relatie tussen bloedvatvervetting en koemelk; en het uitlokken van kanker door het drinken van koemelk. Hij baseert zijn visie op recente medische vakliteratuur. Alweer, de beschrijvingen uit zijn eigen praktijk als homeopaat dragen direct bij in de kracht van de argumenten die hij presenteert.

Osteoporose en koemelk —in koemelk is, voor het kalf, de verhouding tussen calcium en fosfor in balans. De calcium fosfor balans is een belangrijk mechaniek in het reguleren van de kalkhuishouding in ons lichaam. Doordat voor ons (zie boven) de calcium veel minder opneembaar is, stijgt voor ons relatief het lichaamsgehalte aan fosfor; kalk wordt onttrokken aan onze botten om dat te compenseren. De calcium-balans wordt ook beïnvloed door de opname van eiwit, die het bloed verzuurd; voor het herstel van de balans wordt weer calcium onttrokken aan de botten.

Twee mechanismen spelen dan mee: de osteoklasten (voor botafbraak, voor het vrijmaken van de kalk naar het bloed), en de osteoblasten (voor het herstel van het bot). Door de osteoklasten wordt het bot ontkalkt en het calcium vrijgegeven aan het bloed; dat daardoor dus op zuurgraad kan worden geneutraliseerd. Het teveel aan vrijgegeven calcium wordt opgeslagen in de weefsels, of uitgescheiden. Doordat de weefsels zo met calcium worden verzadigd, hebben kalkinfusen dan geen effect op de ontstane osteoporose door botontkalking.

De botafbraak zou normaliter in balans zijn met de nieuwe aanmaak van bot door de osteoblasten. In het geval van het drinken van melk zijn er een paar factoren die deze balans verstoren: de darmwandverslijming door caseïne, de alkalisering van de darmwand door de melk, en de atrofieëring van de

darmwand door gebrek aan IgA. Daardoor schiet de opname van mineralen en van Vitamine D, E, en K tekort. Dit geldt ook voor de opname van Vitamine B12 door een gebrek aan Intrinsieke Factor. Hierdoor kan de celdeling van de osteoblasten tekortschieten waardoor botherstel uitblijft. Daardoor kan het drinken van melk leiden tot het voorkomen van een dunne huid en dunne botten.

Cariës en koemelk —koemelk in de mond kan verzuuren en een voedingsmedium vormen voor de bacteriën die daar groeien. Dit vormt een aanslag, de plaque, die het tandglazuur aantast en oplost, waardoor cariës ontstaat. Beunk's advies aan moeders is dan ook om het kind geen melk maar water mee te geven naar bed.

Obstipatie en koemelk —bij het reguleren van de calcium-fosfor balans kan obstipatie ontstaan door de afvoer van calcium via de darmen.

Nierstenen en koemelk —bij het reguleren van de calcium-fosfor balans kunnen nierstenen ontstaan door de afvoer van calciumfosfaat via de nieren.

Nefrose en koemelk —nefrose, het weglekken van lichaamseiwit via de nieren, lijkt te stoppen (bij kinderen van 10 tot 13 jaar) als ze stoppen met het drinken van koemelk.

Overgevoeligheid en koemelk —door het drinken van koemelk stijgt ons gehalte aan fosfor (ook cola bevat veel fosfor, aldus Beunk). De toename van fosfor in het bloed en de hersenen kan leiden tot overgevoeligheid (soms zelfs voorspellend vermogen), en angst voor duisternis, alleen-zijn en onweer. Hyperventilatie komt hier ook bij voor.

'Schizofrenie' door koemelk —Beunk geeft een voorbeeld uit de eigen praktijk van een 10 jarige jongen met incontinentie voor ontlasting en gediagnosticeerd met 'Schizofrenie' vanwege het horen van stemmen in zijn hoofd. Het homeopathische beeld was dat van een fosfor-stoornis (hij dronk twee liter koemelk en een liter cola per dag; dus veel fosfor). Stoppen met melk, en homeopathisch fosfor (D200), deden de incontinentie in twee dagen verdwijnen, en de stemmen in twee maanden.

Vermoeidheid en koemelk —als gevolg van de ver-

schuiving in de fosfor-calcium balans ontstaat een verstoring van de spier-zenuw regulatie die vooral bij lange mensen snel kan leiden tot vermoeidheid. Ze knappen op na stoppen met melk. Drinken ze al vanaf hun kindertijd melk dan hebben ze ook vaak slappe spieren en banden.

Chronische vermoeidheid en koemelk —door darm-aantasting, en de daaruit voortkomende problemen met de opname van voedingsstoffen, plus de lichaamsreactie op deze chronische 'ontsteking', kunnen moeheid, spierslapte, diarree, bloedarmoede en chronische infecties ontstaan.

Tetanie en koemelk —een hoog gehalte aan fosfor (in koemelk) kan leiden tot een tekort aan calcium waardoor de motorische zenuwbanen overprikkeld kunnen worden, en leiden tot spasme in spieren.

Opvliedigheid en koemelk —een relatief teveel aan fosfor kan leiden tot opvliedigheid, agressiviteit en moeheid. Dat kan leiden tot een gevoel dat door de moeheid taken niet worden volbracht.

ADHD en koemelk —Attention Deficit Hyperactivity Disorder is een reactiepatroon dat overeenkomt met de interne onrust ten gevolge van het vrijkomen van histamine, zoals kan ontstaan door het drinken van melk. Zo zijn tekorten aan calcium, magnesium en zink gevonden bij kinderen met ADHD. De praktijk heeft laten zien dat ADHD door het weglaten van melk kan worden verbeterd.

Antisociaal gedrag en melk —juvenile delinquenten drinken soms tot 10 keer zoveel melk; het associële gedrag kan een uiting zijn van de interne onbalans door het drinken van melk.

Antibiotica-overgevoeligheid en koemelk —naast de directe allergische reactie op melk komt ook een allergische reactie voor op de antibiotica die soms in de voeding van de koe zit (tegen mastitis, door het vele melken). Blaasjes, hooikoorts, astma, en niezen kunnen daarvan uitingen zijn.

Weerstandvermindering en koemelk —microben die in gepasteuriseerde melk kunnen groeien kunnen de balans van onze microflora verstoren: Streptococcus beta-hemolyticus, S. pharyngitis en S. pyodermi komen meer voor in ons lichaam na het

drinken van melk, eten het van kaas en ijs.

Verkoudheden en Otitis Media en koemelk — borstvoeding biedt afweerstoffen waarvan baby's ontspeend zijn als ze met flesmelk worden 'gevoed'. Oorontsteking en uitlopend oorsmeer kunnen daarvan het gevolg zijn. Behalve de verschillen in melk speelt ook het verschil mee in de wijze van voeding: bij flesvoeding ligt het kind op de rug en valt de onderkaak naar achter, waardoor de buis van Eustachius dichtklapt (bij duimzuigen gebeurt hetzelfde). De neus- en keelamandelen zullen daardoor zwellen. Door te stoppen met melkdrinken zou de zwelling van de amandelen weer afnemen. Bij borstvoeding ligt het kind op de buik, valt de onderkaak naar voren en gaat de buis van Eustachius open (hetzelfde gebeurt bij geeuwen).

Juvenile reumatische artritis en koemelk — melkdrinken verlegt de balans in onze darmflora, waardoor *Streptococcus hemolyticus* kan gedijen; en keelklachten kunnen ontstaan waardoor de tonsillen zwellen en vaak worden verwijderd. Bij 80% van die mensen ontstaat later reuma. De artritis kan verergeren door koemelk.

Juvenile Diabetes en koemelk — één van de eiwitten in koemelk (β -caseïne) werkt als allergeen waardoor de insuline producerende beta-cellen in de pancreas worden vernietigd, met diabetes als gevolg.

Multipele Sclerose en koemelk — in patiënten met MS (multipele sclerose) worden hoge vetgehalten in de hersenen gevonden; drinken van melk verergert vaak MS. Na borstvoeding komt MS veel minder voor dan na flesvoeding: onverzadigde essentiële vetzuren in de moedermelk beschermen tegen MS.

Amyotrofische Lateraalsclerose en koemelk — Amyotrofische Lateraalsclerose (ALS) houdt verband met het voorkomen van zware metalen in ons lichaam. Normaliter worden die uit het lichaam afgevoerd door mineralen, die niet voldoende in het lichaam worden opgenomen door het drinken van melk.

Kanker en koemelk — melk bevat hormonen die borstkanker, prostaatkanker en dikke-darmkanker kunnen bevorderen. Oestrogenen (net als in 'de

pil'), groeihormoon (GH), en Insuline-like growth factor worden hierbij genoemd. Pasteurisatie laat deze stoffen intact.

Lengtegroei door koemelk — melk bevat natuurlijk groeihormoon; soms wordt dat zelfs toegevoegd aan de voeding van de koe; daardoor kan in melkdrinkers lengtegroei ontstaan. In Nederland zijn vrouwen langer zijn dan in veel andere landen. Sinds men in Japan melk is gaan drinken zijn de vrouwen gemiddeld 11,5 cm langer en 8,6 kg zwaarder geworden en zijn ze 3 jaar vroeger gaan menstrueren.

Hormoonontregeling en koemelk — melk kan een versterking geven van het Pre-Menstrueel Syndroom, zoals veel bloedverlies, pijnlijke endometriosis, buikkrampen, gevoelige borsten, en myoomvorming.

Acne door koemelk — melkkoeien produceren progesteron, dat ook in de melk terecht komt en in ons lichaam wordt omgezet in androgenen, die acne kunnen stimuleren. Stoppen met melk drinken doet de acne weer verdwijnen.

Hoge bloeddruk en koemelk — melk bevat veel zout, en kan daardoor reden zijn voor hoge bloeddruk. Dit is ook een punt van aandacht bij hoge bloeddruk bij zwangere vrouwen: stoppen met melk drinken.

Hart- en vaataandoeningen en koemelk — melk bevat 60% verzadigde vetten, die in de bloedvaten neerslaan en leiden tot atherosclerose, en het belemmeren van de doorstroming. Deze vaatwandproblemen worden al op jonge leeftijd gevonden.

Tot slot nog een praktische overweging geciteerd uit de praktijkervaringen van Beunk:

"Niet-verteerbaar: koemelk — er zijn veel voorbeelden van verteringsproblemen door koemelk; die verbeteren door het stoppen van melkconsumptie. Vele patiënten die ik op dieet zette, of die zelf stopten omdat hun kind geen melkproducten meer mocht gebruiken, zagen hun klachten verdwijnen; vaak na jarenlange behandeling bij specialisten. Denk er ook aan dat mensen die veel melk drinken

in verband met maagzuurproblemen of medicijngebruik (vooral de antacida). In dat geval hebben ze ook te weinig maagzuur voor de vertering van de (melk)eiwitten, waardoor een tekort aan albumine ontstaat. (Albumine is nodig voor de osmotische aanzuiging van vocht uit de benen om dit in de circulatie te brengen; bij albumine-tekort zullen diuretica geen effect hebben. Dan is de bloeddruk meestal ook te laag.)

Wel verteerbaar: yoghurt —yoghurt met goede bacteriestammen (Lactobacillus en bifidus) splitsen de lactose en is daardoor vaak wel goed te verdragen, zelfs bij diarree.”

Conclusie

De visie van Beunk, die hij baseert op vakliteratuur, maakt duidelijk dat Melk niet de wonderdoener is voor wie die vaak verkocht wordt. Er lijkt goede reden te zijn waarom artsen in de USA waarschuwen tegen het gebruik van melk. Zeker in een melkland als Nederland, dat vaak wordt afgebeeld met een melkkoel in een grazige wei bij een molen, is dit bedenkelijk nieuws. Dit artikel heeft een samenvatting gegeven van de bevindingen van Beunk, en laat zien dat de gedachte dat melk niet gezond is, goed onderbouwd is. Het verschil tussen borstvoeding en flesvoeding, het verschil tussen rauwe melk en bewerkte melk, laat duidelijk zien waardoor ons

lichaam niet goed op flesmelk kan reageren. Het is ook duidelijk dat melk niet nodig is in de voeding na de zoogtijd. Een belangrijk punt wat hier werd gevonden is dat de verkoopargumenten van melk (calcium, eiwit, vitaminen, mineralen) weliswaar wel kloppen voor een chemische analyse van rauwe melk, en voor het kalf; maar niet met de manier waarop ons lichaam ermee omgaat. De vitale eigenschappen gaan tijdens de bereiding grotendeels verloren, en wat ons lichaam uit de koemelk kan halen doet in feite meer kwaad dan goed. Hierdoor kan een groot scala aandoeningen worden begrepen, die verbeteren of overgaan door het niet drinken van melk. De melk die we wel goed kunnen drinken is moedermelk; in onze zoogtijd.

Literatuur

- Beunk, C. (2003) *Melk, niet zo best voor elk*, manuscript

Het volgende is een selectie uit de door hem geciteerde literatuur:

- Oski, F. A. (1996) *Don't Drink Your Milk!: New Frightening Medical Facts About the World's Most Overrated Nutrient*, Simon & Schuster (T), ISBN 0671228048 (met uitgebreide literatuuropgaven, bijgewerkt tot en met 1996)
- Attwood, C. R. (1999) *The Great American Milk Myth*, F.A.A.P., april 1999

➤ Samenvatting

Hoe goed of slecht is melk voor elk? — De visie van Coos Beunk

Dit artikel vat de visie samen door arts-homeopaat C Beunk. Er zijn veel advertenties die melk aanprijzen; zelfs dat het een bron van kalk is tegen osteoporose. In de praktijk blijkt dat elke diersoort haar eigen moedermelksoort heeft om in de eerste groei-behoefte van haar zuigeling te voorzien. Koemelk is niet geschikt voor mensen: en de belangrijkste

vormen van kalk (caseïne, calciumcarbonaat) zijn voor ons niet goed opneembaar. Het verteren van koemelk geeft een breed scala aan problemen: immuunverstering, leaky gut syndroom, ondermeer astma en osteoporose door de opname van lichaamsvreemd eiwit, en de gevolgen van gebrek aan opname van voedingsstoffen zoals mineralen, ADHD, en sociale onrust, die overgaan door het stoppen met drinken van koemelk.



Summary

Is drinking milk healthy? — The view of C. Beunk

This article summarises the view of C. Beunk on Milk. The advertisement of the milk industry praises 'the merits of milk'. It is even praised as a source of calcium, to prevent osteoporosis. However, every species feeds its young with its own type of milk, suited for its first phase of growth. Cow milk is not suitable for humans: the main forms of calcium (carbonate of calcium, caseïne) can not be well-

digested. Digesting milk requires lactase, which only very few peoples' bodies produce after their age four. The result is a wide variety of problems with cow milk digestion: lack of immunoglobulin, leaky gut, diarrhea, mineral deficiency, calcium depletion, personal and social restlessness and other problems, which can all be resolved by not drinking cow milk.

Key words

milk ■ cow milk ■ digestion ■ deficiency
■ diseases

Auteur

C. Beunk is arts-homeopaat, en lid van de redactie van *TIG*.

O. van Nieuwenhuijze is onafhankelijk onderzoeker, adviseur en arts, en eindredacteur van *TIG*.