

ALLERGISCH VOOR KOEMELK?

TEKST: SARAH SAARBERG-FOTO: ABC PRESS

Geitemelk wordt populair in Nederland. In Amerika, Australië en Engeland is dit produkt al zeer geliefd. In ziekenhuizen wordt daar vaak geitemelk voorgeschreven, vanwege de medicinale eigenschappen. In Australië is zelfs zoveel vraag naar geitemelk, dat die daar zo'n zes keer duurder is dan koemelk.

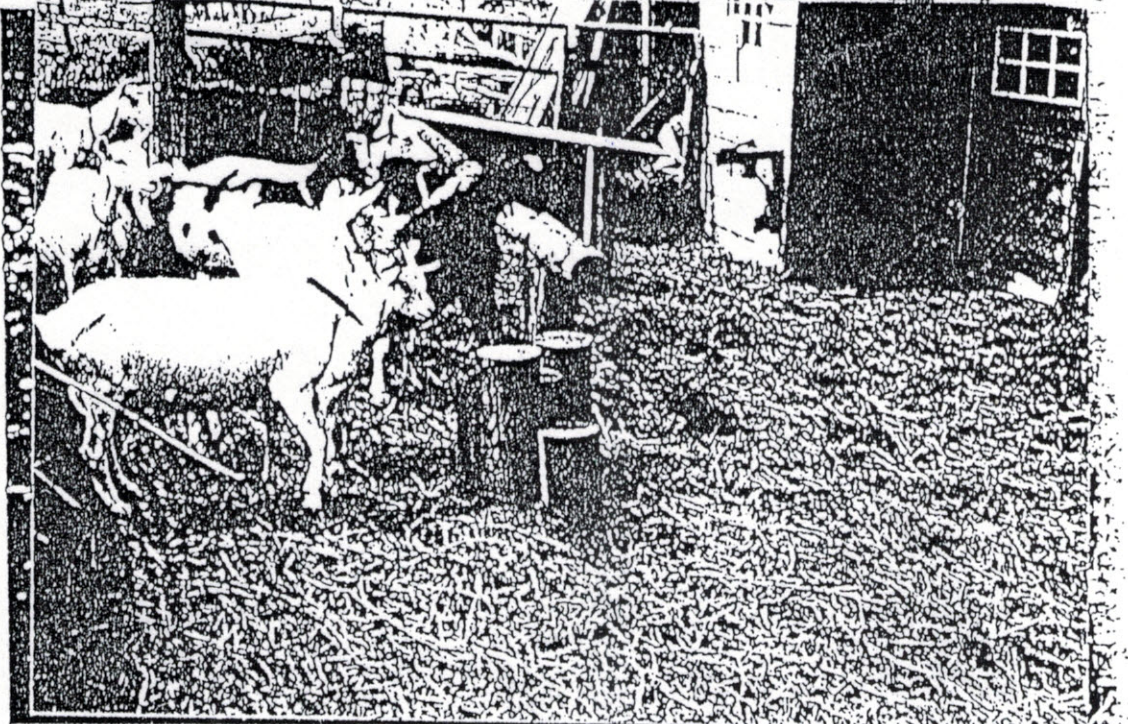
Geiten zijn schone dieren die nooit vuil van de grond zullen opeten. Bij het afgrazen van een wei-
de kiezen ze bij voorkeur de jonge sappige spruiten en de malse bosjes gras. Alle voedingsstoffen worden door het spijsverteringsstelsel opgenomen en verwerkt tot melk. Misschien is dat de reden dat deze melk zo'n weldadige en versterkende uitwerking heeft op kinderen en sommige zieken.

De melk heeft zelfs een hoger eiwit- en mineralengehalte dan melk van vrouwen. In vele delen van de wereld wordt het daarom gebruikt als vervanging van de moedermelk voor jonge baby's en kinderen.

Vele hondenfokkers voeden hun puppies met geitemelk om mooie en gezonde afstammelingen te krijgen en omdat de honden bij het drinken van deze melk minder last van diarree hebben.

Een groot voordeel van geitemelk is ook de fijne verdeling van vet- en eiwitbolletjes, waardoor de melk gemakkelijk kan worden opgenomen. Maagpatiënten die niet tegen gewone melk kunnen, blijken geitemelk uitstekend te verdragen. Ook pubers die last hebben van acne, kunnen baat vinden bij geitemelk, evenals astmapatiënten en mensen die aan een bepaalde vorm van eczeem lijden. Geitemelk wordt tevens aanbevolen aan mensen die vaak migraine hebben.

Een Amerikaans onderzoek heeft uitgewezen dat het gehalte aan albumine in geitemelk veel lager is dan in koemelk en melk van vrouwen. In de praktijk blijken veel mensen en vooral kinderen allergisch te zijn voor albumine in koemelk. Naast melk gemaakt van sojaemelk kunnen zij de geitemelk vaak wel goed verdragen. Ook het gehalte aan cholesterol



Probeer eens een glaasje van de geit

is lager in geitemelk en dat is weer gunstig voor hart en bloedvaten. Verder bevat geitemelk alle vitamines in voldoende mate en vooral vitamine A.

ECZEEM

Er zijn zeer veel vormen van eczeem en niet al die vormen zijn met geitemelk te genezen. Het is wel bekend dat geitemelk uitkomst kan brengen bij jonge kinderen die aan *dauwworm* lijden. Een lezer vertelde over de behandeling van zijn eczeem. Vanaf zijn geboorte had hij er al last van en verschillende middelen geprobeerd. Niets hielp. Van een kennis hoorde hij over de gunstige werking van geitemelk. Hij gebruikte het drie maanden en was zeer te spreken over het resultaat. Daarom kocht hij zelf een geit en gebruikte sindsdien alleen nog maar geitemelk. Hij heeft nu geen last meer van zijn eczeem. Opvallend is dat wanneer hij op vakantie gaat en geen geitemelk krijgt, het eczeem weer op komt zetten.

Geitemelk als onderdeel van een volledig dieet

Geitemelk is echter geen wondermiddel tegen alle mogelijke kwalen. Zo heeft het als nadeel dat het ijzergehalte vrij laag is. Bij de moderne babyvoeding hoeft dit geen enkel bezwaar te zijn, omdat de kinderen al op jonge leeftijd groente en vruchtensap krijgen. Bij een zieke dient de melk wel deel uit te maken van een gevarieerd en uitgebalanceerd dieet anders kan bloedarmoede het gevolg zijn. Dit is echter een nadeel van melk in het algemeen.

Een ander nadeel is dat geitemelk geen caroteen bevat. Deze stof zit wel in koemelk en zorgt daar onder andere voor de gele kleur van de room en de kaas. Geitekaas en room van geitemelk zijn dan ook wit van kleur. Verder verschilt de samenstelling van geitemelk nauwelijks van die van koemelk.

Hoe komt u aan geitemelk?

Normale verse geitemelk hoeft niet gekookt te worden, maar de

eigenaar moet dan wel zorgen voor een zindelijke huisvesting van de dieren, een zindelijke melkwinning en behandeling. Vers heeft deze melk een lichte geitegeur en de smaak ervan zal scherper worden naarmate ze langer staat. Het is het beste om geitemelk direct te koelen. De kwaliteit blijft dan enkele dagen constant zonder dat geur en smaak achteruit gaan. Geitemelk is nog niet in de winkel te koop. De enige manier om eraan te komen is zelf langs een geitenhouder te gaan met een flinke afsluitbare fles. Geitekaas is vaak te koop in de luxere kaaswinkels.

