

Joris Driepinter heeft flinke botontkalking en een snotneus



Als je vrouw 40+ bent en in Nederland woont dan ken je Joris Driepinter: het jongetje dat ons vroeger vertelde dat we melk moesten drinken. -Melk is goed voor elk- is ons met de paplepel ingegoten. **Daarom weten niet veel vrouwen, dat melk drinken echt slecht is voor je botten en je hier beter mee kunt stoppen.** En niet alleen voor je botten. Ook omdat het slecht is voor je darmen, je huid en er een relatie is met (borst)kanker. **Ik zal je uitleggen hoe dit zit.**

Welk zoogdier drinkt melk van een ander zoogdier?

Ik hou ervan om de mens een zoogdier te noemen. Het maakt me bescheiden ten opzichte van de aarde die al 4,6 miljard jaar oud is, en waarop de mens slechts een bescheiden 160.000 jaar rondloopt. Moedermelk is voor pasgeboren jonge zoogdieren. **Geen enkel zoogdier drinkt melk van een ander zoogdier en al helemaal niet op volwassen leeftijd!** De mens heeft 70.000 generaties rondgelopen zonder melk te drinken. Behalve bij mama dan als baby. Melk drinken is pas 500 generaties geleden begonnen toen de landbouw en veeteelt ontdekt werd. Toen de eerste koeien, geiten en kamelen werden

gehouden, werd ontdekt dat als je het dier bleef melken na de geboorte van een kalf, het moederdier melk bleef geven. En bij gebrek aan andere voedingsmiddelen werd dit onderdeel van het menu van de mens. Maar zeker geen drie glazen per persoon per dag!

Vallen en heup breken? Of heup breken en vallen?

Als vrouw 40+ moet je alert zijn op [botontkalking](#) ofwel osteoporose. Osteoporose betekent letterlijk 'poreus bot'. Het bot verliest langzaam steeds meer botmineralen waaronder met name vooral kalk. Hierdoor wordt het botweefsel poreus en dus minder sterk. Het gevolg is dat de botten niet meer goed tegen een grote belasting kunnen en snel breken (vooral pols en heup) of inzakken (de ruggenwervels). Krimpen in lichaamslengte en makkelijke botbreuken zijn het gevolg. Als een vrouw valt en haar heup breekt wordt er gezegd: ze is gevallen en heeft daardoor haar heup gebroken. **Sommige botten kunnen zo poreus zijn dat het aannemelijk is dat door een bepaalde kleine misstap eerst de heup breekt en de vrouw daardoor pas ten val komt!**

Melk (en kaas) veroorzaakt juist botontkalking

Het lijkt aannemelijk: botten bestaan uit kalk en melk is een bron van calcium (kalk) dus melk drinken is goed voor je botten. Helaas werkt ons lichaam niet zo simpel Mr. Zuivelindustrie! Een auto heeft olie nodig maar als je de olie in het sproeiwaterbakje giet gaat er iets goed fout. Zo ook met melk. Het calcium van melk (calciumcarbonaat) is slecht opneembaar door het lichaam. Het drinken van melk verlaagt de zuurgraad (pH waarde) van ons bloed. **Deze pH waarde mag niet dalen onder een bepaalde waarde en om dat te voorkomen wordt het zuur geneutraliseerd door juist calcium uit de botten te halen.** Onze botten zijn namelijk het calciumreservoir om de pH waarde van het bloed te reguleren. Een koe haalt zijn calcium uit gras en granen. Dat is voor ons ook beter.

Calcium in verhouding met magnesium

Kalk wordt pas goed in de botten opgenomen als in het bloed een goede verhouding zit tussen calcium en [magnesium](#), namelijk 2 : 1. In zuivel is deze verhouding 4 : 1. **Er zit dus relatief weinig magnesium in zuivel, waardoor ook magnesium aan de botten onttrokken wordt bij het drinken van melk. Dit maakt de botten nog zwakker.** Bovendien hebben veel vrouwen al een tekort aan magnesium dus melk drinken maakt deze verhouding nog beroerder. **Heb je regelmatig last van spierkrampen in je kuiten of voeten?** Verminder je zuivel maar eens en kijk wat dat met je doet.

[Nog even over die snotneus en andere narigheden](#)

Zuivelproducten, met name melk en kaas stimuleren de slijmvliezen. **Als je daar gevoelig voor bent kan het drinken van melk leiden tot verkoudheden, astma, hooikoorts, bijholte- en oorontstekingen.** Melk wordt voor een kalf gemaakt. Een kalf heeft vijf magen, de mens maar één. Dit geeft problemen. **Melk vormt namelijk een kleverige massa, die aan de darmwand kleeft.** Hierdoor wordt opname van mineralen (van de darm naar bloed) nauwelijks mogelijk. **Melk kan zelfs de darmflora in de darmen aantasten als de lactose in melk niet goed wordt verdragen, waardoor een lekkende darm kan ontstaan.** Hierdoor komen allerlei stoffen in het bloed die daar niet in thuis horen. Hierdoor kunnen weer allerlei allergieën ontstaan, gasvorming met opgezetten buik, diarree en huidproblemen zoals psoriasis en eczeem. Heb je hier last van, schrap dan eens een tijdje al je zuivel en kijk wat er gebeurt. Tot slot zijn er wetenschappers die een relatie leggen tussen het drinken van melk en borst- en eierstokkanker. Google maar eens rond op de woorden melk en kanker. Of bekijk het filmpje [Why Cow's milk is not healthy.](#)

[Wat zijn gezonde alternatieven voor melk?](#)

Beter geen melk dus. En dus ook niet teveel melkproducten zoals kaas en yoghurt en kwark. Mijn voorkeur gaat uit naar havermelk en amandelmelk als je een alternatief zoekt voor melk. Wil je toch af en toe iets van zuivel kies dan (biologische) geitemelk of -yoghurt en -kaas. In bescheiden hoeveelheden. Je lijf zal je er dankbaar voor zijn.

[En wat doen we tegen botontkalking?](#)

Ik zal binnenkort een aparte blog schrijven over botontkalking maar weet dat botten een levende stof zijn die zichzelf hun leven lang blijven afbreken en opbouwen. Volop kansen dus om je botten te verbeteren! **Gezonde calcium haal je uit groene groenten, bonen, noten en zaden.** **Brandnetelthee, tofu en tempeh is erg goed voor je botten.** **Blijven bewegen en vooral krachttraining met gewichtjes is erg goed voor je botten.** En als supplementen adviseer ik [vitamine D](#), vitamine K en magnesium.