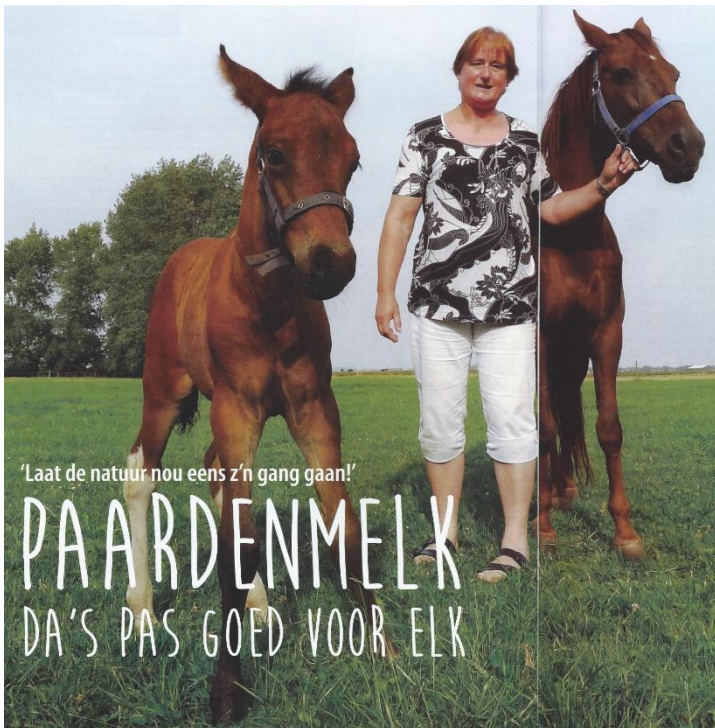


Gerianne Nagelhout runt in het dagelijks leven een paardenmelkerij in Zwaagdijk. Frontier Magazine heeft in het november/december nummer van 2015 aandacht besteed aan deze voor velen onbekende melk. Een andere kijk op een melk...

Laat de natuur nou eens zijn gang gaan!

Paardenmelk

Da's pas goed voor elk (Door: David de Leeuw)



Het smaakt zoet en waterig, dus echt voor het lekker drink je het niet, maar wat is paardenmelk gezond! De lijst met potentiële gezondheid bevorderende effecten klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar wordt bevestigd door wetenschappelijk onderzoek.

Frontier World verdiept zich in de materie en neemt een kijkje bij paardenmelkerij Moerbeek in Zwaagdijk.

Hier in Nederland moeten we er nog aan wennen, maar voedzame en gezonde paardenmelk wordt al eeuwen gedronken, met name in Rusland en Centraal-Azië waar mensen er als eerste ervaring mee opdeden. Ze dronken en drinken het om energiek en gezond te blijven en om ziektes te voorkomen of te verhelpen. Al zo'n 2500 jaar geleden schreef de Griekse wijsgeer en historicus Herodotus er dit over: 'Nutrit, robotat, alretat' (zij voedt, versterkt

en geeft nieuwe energie). Kort gezegd versterkt paardenmelk de darmflora, waardoor afvalstoffen sneller afgevoerd kunnen worden; een teveel daaraan gaat ten koste van de hoeveelheid voor ons immuunsysteem noodzakelijke vitaminen, mineralen en aminozuren.

Samenstelling

De samenstelling van paardenmelk lijkt heel erg op die van menselijke moedermelk. Van alle soorten melk past deze het best bij het menselijk lichaam. Paardenmelk bevat veel lactose, dat geeft meer energie (behalve als je daar allergisch voor bent). Paardenmelk bevat veel ijzer, vitamine A, B, B2, B6, B12, C, en E. Vitamine C voor de weerstand en ijzer voor de vitaliteit. Er zit wat meer lactose in dan in andere melksoorten, daardoor is de smaak van paardenmelk wat zoetig. Paardenmelk is niet zo vet en smaakt daardoor waterig, maar bevat wel veel lysozym, ook al weer een weerstandsverhoger. De eiwitten in de melk bestaan voor een flink deel uit de afweerstoffen albumine en globuline - dat is goed voor je weerstand. De samenstelling van de

melk is wetenschappelijk onderzocht en het blijkt dat de ingrediënten elkaar optimaal versterken voor een positief effect op het menselijk lichaam.

Universitair onderzoek

Volgens onderzoeken van de Wageningen Universiteit en de Universiteit van Jena in Duitsland is paardenmelk bijzonder gezondheid bevorderend. Bij praktisch onderzoek door de Wageningen Universiteit bleek dat paardenmelk

helpt bij het herstel van de darmflora en vooral bij darm- en huidaandoeningen als onregelmatige stoelgang, ziekte van Crohn, eczeem en psoriasis.

Een flinke meerderheid van de paardenmelkdrinkers (61%) meldt een positief effect op hun gezondheid, met name in de vorm van meer energie, een verhoogde weerstand, een betere conditie en een betere algemene gezondheid.

Consumenten melden verlichting bij de zonet genoemde aandoeningen, obstipatie en zelfs bij kanker, maar bij dat laatste gaat het vooral om versterking van de algemene gesteldheid van de patiënt, waardoor die de ziekte beter te lijf kan. De geïnterviewde deskundigen beamen deze consumentenervaringen. Kort daarop, tijdens het eerste internationale symposium over paardenmelk en gezondheid, vertelde dr. Schubert, verbonden aan het Instituut voor voedingswetenschap en voedingsfysiologie in het Duitse Jena, dat onderzoeken de goede resultaten van paardenmelk consumptie aantonen bij eczeem, ziekte van Crohn en colitus ulcerosa (darmontsteking).

Bij de proefpersonen met grote vermindering van eczeemklachten nam het aantal L-bifidus-bacteriën in de darm significant toe. Deze toename wordt verklaard door de aanwezigheid van de werkzame stof beta-lactose in paardenmelk. Deze stof wordt niet in de maag gesplitst en

Paardenmelk versterkt zo de vitaliteit, ondersteunt nieren en lever, kan astmaklachten helpen verminderen, is bloedzuiverend, goed voor hart en bloedvaten en helpt tegen hoge bloeddruk.

komt beschikbaar in de darm voor de (gezonde) L-bifidus-bacteriën. Paardenmelk toont hiermee weer zijn prebiotische (gezondheid bevorderende) eigenschappen aan. Het in paardenmelk aanwezige immunoglobuline helpt bij een spastische darm of ziekte van Crohn, glutamine helpt bij diabetes en omega-3 en -6 verzuren tegen hart- en vaatziekten.

Werking

Door het drinken van paardenmelk ontstaat in de darm een ideaal milieu voor de groei van goede bacteriën.

Deze zetten ons voedsel om in kleine opneembare deeltjes. Dit zijn de basisstoffen voor ons hele lichaam. Zij worden opgenomen in het bloed en naar alle weefsels, organen en cellen vervoerd om deze van brandstof en bouwstoffen te voorzien. Paardenmelk versterkt zo de vitaliteit, ondersteunt nieren en lever, kan astmaklachten helpen verminderen, is bloedzuiverend, goed voor hart en bloedvaten en helpt tegen hoge bloeddruk.



Het heeft een gunstige werking op ouderdoms- en overgangsverschuiven, bevordert de opname van vitamines en mineralen zoals ijzer, zorgt voor een betere bloedcirculatie, lucht op bij een vol gevoel in de maag en heeft een maagversterkende werking, zorgt voor darmreiniging, sterkere botten en soepelere gewrichten (behalve bij slijtage), soepele spieren, een verantwoord cholesterolgehalte en geeft pollenallergie minder kans. Je kunt paardenmelk zowel inwendig als uitwendig, als zeep, crème, shampoo of ander verzorgingsproduct gebruiken. Het heeft dan een verzachtende en helende werking op de huid. Klinieken voor huidaandoeningen in Duitsland hebben daar succes mee geboekt. *Last but not least* is paardenmelk bijzonder geschikt als alternatief voor koemelk, mocht je daar allergisch voor zijn.

Keuringsdienst

Ongelooflijke reeks positieve gezondheidseffecten, toch? Bovendien zei minister Schippers van Volksgezondheid in 2013 nog dat 70% van alle aandoeningen veroorzaakt wordt door een niet goed werkende darmflora. Paardenmelk komt dan als geroepen. Toch probeert men van overheids- en branchewege om deze melk in de hoek te zetten van "kwakzalverij." Geen wonder want er is geen lucratief octrooi op paardenmelk aan te vragen. 'We mochten geen rauwe melk verkopen volgens de Keuringsdienst van Waren, dat is al jaren het beleid van de keuringsdienst', vertelt Gerianne Nagelhout van Paardencentrum Moerbeek, de paardenmelkerij in Zwaagdijk. 'Wij lieten toen weten dat we paardenmelk niet kunnen verhitten en pasteuriseren omdat de samenstelling dan negatief wordt beïnvloed. Bovendien zouden mensen het toch wel blijven kopen, verbod of niet. Toen verscheen er een Duits rapport waarin de schadelijkheid voor de darmwerking van verhitting van melk werd aangetoond. De KvW stelde toen onderzoeken in en veranderde het verbieden in toestaan en controleren. We krijgen viermaal per jaar onaangekondigd controle door het COKZ (Centraal Orgaan voor Kwaliteitsaangelegenheden in de Zuivel), een controle instantie van de overheid. En elk jaar een algehele inspectie. Daarnaast moeten we elke maand een monster van de paardenmelk aanleveren dat zij dan onderzoeken. Da's wel OK, gebeurt ook bij de koevee-houders en is goed voor ons 'rapportcijfer.' We moeten onze melk 'rauw' noemen in plaats van 'vers' en er moet een THT (tenminste houdbaar tot) -sticker op. Het zou fijn zijn als er ook zo scherp op E-nummers van de voedingsindustrie werd gecontroleerd...' Nog geen enkele keer is er iets gevaarlijks in de paardenmelk gevonden. 'Sterker nog,' vervolgt Gerianne, 'het is in feite risicoarmer dan rauwe koemelk; kijk maar naar hoe een merrie ligt, het uiertje tussen de achterbenen raakt de grond niet.

De kans op E-coli-, streptokokken-, of andere bacterieoverdracht op de uier is daarmee veel kleiner dan bij een koe, die met haar uier volop in de shit ligt. En neem dan de reguliere grote koemelkindustrie. Weet je dat koemelk in de melkfabriek helemaal uit elkaar gehaald wordt? Lactose, vet, alles wordt gescheiden, andere ingrediënten toegevoegd en aan het eind van de band heb je dan "dagverse" melk. Intussen worden er allerlei stofjes uitgehaald, zelfs iets dat in grote televisiebeeldbuizen gebruikt wordt! Echte, nog warme, dagverse melk is het mooiste. Maar daar heeft dit niks mee te maken. Dan heb je nog die 'Calcium+'-melk met calcium uit Italiaanse grotten dat juist calcium aan je botten onttrekt. Dat calcium zakt omlaag in de vorm van deeltjes, dus worden er Japanse algen in gemikt om dat weer op te ruimen. Laat de natuur nou eens z'n gang gaan!

Ervaringen

Wie gezond is, merkt na gemiddeld een maandje paardenmelk drinken het versterkende effect. Wie lijdt aan een ziekte of aandoening, na een maand of twee, drie. Bij een eventuele kwaal (meestal bij een huidaandoening) kan deze gedurende twee weken in de tweede gebruiksmaand verergeren. Het beste is, tipt Gerianne, om dagelijks op hetzelfde tijdstip een kwart liter te drinken. Dan ervaar je het blijvende effect van een continue stimulering van de darmflora. Een eventuele kwaal kan gedurende ongeveer de eerste twee weken verergeren: meer uitslag, gerommel in de darmen en dergelijke: 'het moet eruit.' Maar de resultaten liegen er niet om. Op de evaluatieformulieren van klanten die bij Paardencentrum Moerbeek liggen melden mensen verbetering bij eczeem, psoriasis, moeilijke stoelgang, spastische darm, chronische hoofdpijn en zelfs bij hun nierfunctie - een 76-jarige vrouw met nierproblemen gebruikt dagelijks paardenmelkpoeder en laat elk halfjaar haar bloed controleren bij de internist. Haar bloedwaarden blijven onder het gevarenniveau, dus nog geen dialyse. Een enkele keer hoort Gerianne van die mevrouw dat de bloedwaarden weer beter zijn geworden. Een klant dronk paardenmelk voor een chronische darmontsteking. Die verdween en, liet hij weten: "m'n diabetes is ook over." Een andere klant kreeg weer vaste ontlasting, extra belangrijk omdat ze een stoma had. Iemand had na het drinken van paardenmelk minder last van de beroerde dagen na chemotherapie; paardenmelk verbetert de spijsvertering en versnelt dus ook het afvoeren van afvalstoffen waaronder het gif in chemo. 'Iemand meldde dat ze door het drinken van paardenmelk was gestopt met roken!', lacht Gerianne. 'Eerst vond die mevrouw de € 8,75 per liter te duur, maar ze gaf € 5 per dag uit aan roken en dagelijks wat paardenmelk kost haar maar € 2 per dag. Tel uit je winst! Ik hoop dat dit soort ervaringen zich via mond-tot-mondreclame en op alle andere mogelijke manieren gaan verspreiden. Voor alle duidelijkheid, je hoeft niet ziek te zijn om baat te hebben bij paardenmelk. Het is goed en gezond als onderhoud, voor het op peil brengen en houden van je immuunsysteem en je weerstand. Ik drink het zelf dagelijks en heb bijvoorbeeld nooit griep of een verkoudheid.'

Met dank aan Paardencentrum Moerbeek in Zwaagdijk voor de medewerking aan dit artikel. Deze paardenmelkerij is de enige paardenmelkerij in Noord-Holland maar bedient onder andere via hun webshop paardencentrummoerbeek.nl heel Nederland. Er zijn meerdere paardenmelkerijen elders in het land. Zie voor meer informatie - waaronder een paardenmelkerij bij u in de buurt - ook de website van SpaN-V, de vereniging van paardenmelkers: verenigingpaardenmelkers.com

BRONNEN:

> Onderzoek aan de Wageningen Universiteit: 'Paardenmelk en humane voeding: toepassing en mogelijke effecten op de gezondheid.' Een beschrijving van de samenstelling en de mogelijke gezondheidseffecten van paardenmelk, gebaseerd op een consumentenvragenlijst, interviews met deskundigen en literatuuronderzoeken aanzet tot verder klinisch onderzoek. Wageningen Universiteit in opdracht van de paardenmelkerij vereniging SpaN-V, 2006. Meer info hierover op aanvraag.

> Onderzoek aan de Universiteit van Jena:

- http://bvds.info/download/NHK-Stutenmilch_Schubert_2014.pdf

- <http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/DOWNLOAD/Stutenmilch-dietetischewirkungen.pdf>

OP DE PAARDENMELKERIJ

'Eerst had ik een koeienmelkerij,' vertelt Gerianne Nagelhout van Paardencentrum Moerbeek/Mijn kinderen reden wel paard. Door omstandigheden moesten de koeien weg en de kinderen gingen op kamers dus wat moest ik met die paarden? Op de Hogere Agrarische School in Dron-



ten deed ik de avondopleiding paardenhouderij en kreeg een opdracht bij een paardenmelkerij. Zo kwam ik op het idee. Ik leerde ook over de manier van omgaan met paarden. Als een merrie zich niet veilig voelt, bijvoorbeeld in een omgeving met drukte, geweld en geschreeuw, dan geeft ze geen melk meer. Dat hoort bij het prooidier zijn. Wij gaan harmonieus en uiteraard respectvol met ze om. In ruime loopstallen met goede ventilatie en buiten een fijne grote weide.

Maar géén bananensnoepjes en bandages zoals bij maneges. Géén 'ik-heb-het-koud-dus-paardje-ook-

een-dekentje.' Ook niet elke dag borstelen en poetsen zoals in maneges want daar haal je juist de beschermende huidisolatie mee weg. De paarden eten niet biologisch, dat wil zeggen niet zonder kunstmest en bestrijdingsmiddelen. We moeten wel de brandnetels van het land wegsprengen anders kunnen de paarden het gras niet eten. Het bestrijdingsmiddel dat we daarvoor gebruiken is schadelijk voor de brandnetel maar niet voor het paard. Maar ons gras is gewoon gras, met alles erin, niet speciaal ontwikkeld gras zodat de beesten meer melk gaan geven zoals bij koeien wordt gedaan.

Dekken gebeurt in twee periodes van het jaar. Na de geboorte van het veulen is er de biest, ofwel de paardenmoedermelk van de eerste paar dagen, die ziet er romig en gelig uit en zit superveel voedingsstoffen. Die is dus voor het veulen. Na acht weken gaan we melken, met een melkmachine, voor menselijke consumptie en die melk is nog altijd van zeer hoge kwaliteit, dat wordt jaar na jaar getest. We melken twee, drie keer per dag. We kunnen de merries melken in de elf maanden dat ze drachtig zijn en daarna tot ze hun veulen verstoten omdat hun hormonen hen vertellen dat er een nieuw veulentje aankomt. Als ze geen veulens meer krijgen, dan houdt het melken op. De niet meer drachtige merries en de veulens verkopen we weer, ze komen bijvoorbeeld bij een zorgboerderij terecht en dan krijgen we reacties als "wat een lieve merrie, waarom doe je die weg?" De opbrengst investeren we weer in het bedrijf. Gelukkig krabbelen we nu wat op uit de crisis.

Paardenmelk blijft vier dagen goed, maar je kunt het prima invriezen, er treedt dan geen beschadiging op van de kwaliteit, zoals bij verhitting. Daarom verkopen we net als andere paardenmelkerijen naast verse paardenmelk ook ingevroren paardenmelk en kunnen we paarden-

melkpoeder naar klanten die verder weg wonen opsturen; dat is net zo goed als vers. De meeste klanten halen hier verse paardenmelk, vooral als ze in de buurt wonen.'