

Bio-vlees zorgt voor betere moedermelk

02-08-2007 00:00

Regelmatig een stukje biologisch vlees eten zorgt voor gezondere moedermelk. Dat blijkt uit een onderzoek onder 312 zogende Nederlandse moeders, door het Paracelsus ziekenhuis in Zwitserland.

Voor de studie werden moeders met één maand oude baby's onderzocht. Moeders die minstens 90 procent biologisch vlees en melk consumeerden hadden hogere percentages CLA's in hun melk. CLA's zouden de vetverbranding verbeteren en het lichaamsvet verminderen. Voorts bevorderen deze stoffen het immuunsysteem.

Het onderzoek bewijst dat biologisch voedsel gezonder is voor de mens, stelt onderzoeker dr. Lukas Rist. Het onderzoek is gepubliceerd in het Britse Journal of Nutrition.