

8. Zuivel, niet zo zuiver



samen
natuurlijk
beter

Robert Muts



Zuivel, huiver het is niet zo zuiver

De ándere kijk op het gebruik van zuivel



MELK IS EEN VOEDINGS- MIDDEL VOOR BABY'S OF VOOR KALFJES

Melk en zuivelproducten zijn in de Nederlandse samenleving niet weg te denken, voor de rest van de wereld geldt dat niet. We hebben een boterberg en een zuivelplas. Dat moet je ergens kwijt....

Ik ben opgevoed met talloze slogans over melk, in de loop van de jaren veranderd:

- Joris Driepinter, 3 glazen melk per dag.
- Melk, de witte motor.
- Melk, goed voor elk.
- Melk moet, doet je goed.

Wij hadden zelfs flesjes schoolmelk, die in kratten vol, in de klassen werden uitgedeeld. Ik ben er ook groot mee geworden....

**Ik drink
melk.**



U ook?

Melk moet. Melk doet je goed.



Meer kennis? Binnen welk kader?

De geneeskunde is ingewikkeld geworden, zeker als het gaat om voeding. De wetenschappelijke kennis vliegt door het internet. Kennis vanuit de industrie, kennis van deskundigen, kennis van leken. Waar vind je nog iets objectiefs?

Dagelijks worden we geconfronteerd met zuivel in de voeding. Schappen vol in de supermarkt, 20 soorten yoghurt, om van de kaasafdeling maar te zwijgen.

Daarnaast mogen we het dierenleed niet vergeten. Zonder uitgebuide moederkoeien bestaat de melkindustrie niet. De overbodige mannelijke kalveren worden vetgemest, naar het slachthuis gebracht en eindigen in de supermarkt.

Uit eigen ervaring kan ik vertellen dat kennis verrijkt en noodzakelijk is, maar dat je wel een context nodig heb om die hoeveelheid kennis te plaatsen. Een opeenstapeling van kennis zonder raamwerk wordt een zandkasteel, internet staat er vol van. Met een kader en fundament kun je een stevig huis bouwen.

In dit Integraal-Boekje een aantal manieren om anders te kijken en anders om te gaan met zuivel. Een Integrale Aanpak.

Gezondheid in goede handen!

Robert





1. DE VORMEN VAN ZUIVEL

Wat is zuivel?

Zuivel is de algemene naam voor uit rauwe melk bereide producten. Deze melk is uitgescheiden door de melkklieren van zoogdieren. Mensen gebruiken vooral de melk van koeien, schapen en geiten, maar wereldwijd ook van kamelen, paarden en jaks. Vroeger vond het verwerken van melk tot zuivelproducten vooral plaats op de boerderij, dit proces is verschoven naar een zuivelfabriek.

Een paar zuivelproducten op een rijtje:

- Boter, emulsie van waterdruppels in vet;
- Melk, chocolademelk, karnemelk, koffiemelk, melkpoeder;
- Consumptie-ijs in alle soorten;
- Yoghurt, hangop, biogarde;
- Kaas in vele variaties;
- Crème fraîche, aangezuurde room met 35% melkvet of meer;
- Wei, wat ontstaat bij kaasbereiding, door het stremmen van de melk;
- Kefir, een licht zure en licht alcoholische melkdrank;
- Pap, pudding, toetjes, enz.
- Room, koffieroom, slagroom, zure room;
- Kwark, skyr (IJsland), Smetana (Rusland), Umer (Deens);
- Vla, zuiveldranken, melkchocolade.

Margarine en halvarine zijn geen melkproducten.

De bekendste zuivelproducten (in Nederland althans) komen van FrieslandCampina, Nestlé, Unilever en Danone.

Warenwet

Het Warenwetbesluit Zuivel is een uitvoeringsbesluit voor melk & zuivelproducten.

Het besluit regelt onder andere:

- beschermde productaanduidingen van melk & zuivelproducten, zoals volle melk, halfvolle melk, karnemelk, kaas, yoghurt, vla, pap, room, enz.
- het melkvetgehalte in allerlei producten (vol, halfvol, mager),
- de temperatuurbehandeling van melk en zuivelproducten, zoals pasteuriseren, steriliseren, enz.

In 1940 werd de melkstandaardisatie ingevoerd. Dit betreft de afroming van de rauwe melk. Dit kan op twee manieren:

- Scheiding van room en (magere) ondermelk door een centrifuge, gevolgd door samenvoeging van room en ondermelk in de juiste verhouding.
- Toevoeging van de juiste hoeveelheid ondermelk aan melk met een te hoog melkvetgehalte.

Sindsdien kan de melkverkoper de melk niet meer rechtstreeks van de melkveehouder betrekken.

DE WET HEEFT DE MELK TOT
INDUSTRIEPRODUCT GEMAAKT



2. GESCHIEDENIS VAN ZUIVEL

Anderhalve eeuw zuivelindustrie

De melkveehouderij, de melkverwerking, de distributie en de afzet zijn onherkenbaar veranderd. Het begon met doctoren, apothekers en industriëlen, die de melkvoorziening in de steden wilden verbeteren met *‘zuivere, onafgeroomde, onvervalschte en niet-aangelengde melk’*.

Industriële pioniers pasten nieuwe conserveringsmethoden toe op de productie van gecondenseerde melk en melkpoeder. Dit was vooral bedoeld voor de afzet in Noord-Afrika en Azië. Naast deze particuliere initiatieven organiseerden melkveehouders overal in Nederland zich in coöperaties, met steun van landbouworganisaties en plaatselijke notabelen. Door gezamenlijke melkverwerking in de fabriek en eigen verkooporganisaties verbeterden zij hun positie.

Melkpromotie

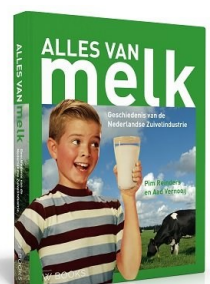
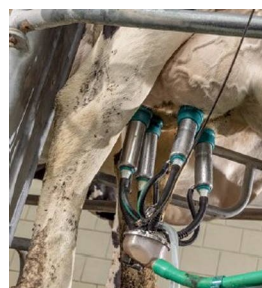
Generaties Nederlanders groeiden op met schoolmelk, Melkbrigadiers, Joris Driepinter en Melk ‘De Witte Motor’. Melk was goed voor elk. De collectieve promotie van melk, in de jaren 30 begonnen als onderdeel van het landbouwcrisisbeleid werd in 1950 voortgezet door Het Nederlands Zuivelbureau, een initiatief van de industrie zelf.

De successtory van de Nederlandse kaas op de Europese markten was mede te danken aan de campagnes van het bureau en de inzet van het kaasmeisje (Frau Antje in Duitsland).

Van melkbus tot melkrobot

In het boekje *‘Alles van melk, de geschiedenis van de Nederlandse zuivelindustrie’* worden een aantal zaken uitgebreid beschreven.

- de strijd om onvermengde en zuivere boter en kaas met een gegarandeerd vetgehalte;
- nieuwe technieken voor de boter- en kaasbereiding en de ontwikkeling van smaakmakers aan producten met minder vet;
- de verwerking van lactose en weieiwitten tot ingrediënten en hulpstoffen voor andere voedingsmiddelen en ook medicijnen;
- het groene front, dat in de crisisjaren ‘30 de basis legde voor het latere EU-landbouwbeleid;
- de transformatie van de melkveehouderij, van melkbus tot melkrobot, evenals de veefokkerij in Amerika;
- de miljardenomzetten van de groothandel in kaas, melkpoeder en boter;
- de opkomst en neergang van de melkfles en de melkboer.



NORMALE VERTERING VAN LACTOSE

VERTERING BIJ LACTOSE-INTOLERANTIE



3. DE VERTERING VAN ZUIVEL

Lactose & lactase

Melk en overige zuivelproducten bevatten melksuiker, oftewel lactose. Om lactose te kunnen verteren is het enzym lactase nodig. Dit enzym wordt in de dunne darmwand aangemaakt. Hoe ouder men wordt, hoe minder goed het lichaam dit enzym aanmaakt. Dat is een natuurlijk proces.

Baby's hebben het enzym namelijk nodig om moedermelk te kunnen verteren. Lactose wordt het gesplitst in glucose en galactose. Wanneer men ouder wordt is hier geen sprake meer van. Na het 3e levensjaar maakt het lichaam minder lactase aan, we hebben geen lactose meer nodig om te groeien. Dit geldt voor alle zoogdieren.

De afname van het enzym lactase zorgt ervoor dat veel mensen lactose minder goed kunnen verteren. Dit wordt lactose-intolerantie genoemd. Na het gebruik zuivel kunnen klachten ontstaan, zoals een opgeblazen buik, rommelende darmen en diarree.

Zuivel is méér dan lactose.

De vertering van zuivel vraagt meer dan lactase, ook de melkeiwitten moeten verteerd worden door enzymen in de darm.

Hiervoor moet de maag actief zijn (maagzuur, HCL), de alveesklier (enzymen: peptidasen), de dunne darm (amino-peptidasen) en de dikke darm (bacteriën).



Melk bevat ook melkeiwitten

Bij een koemelkallergie worden de klachten veroorzaakt door een reactie van het immuunsysteem op bepaalde eiwitten. Symptomen, meestal binnen minuten, zijn o.a. huidklachten, maag- en darmproblemen, ademklachten, tot en met hart- en vaatklachten. Het wordt getest met een eliminatie-provocatietest: een paar weken koemelkvrij en dan koemelk toedienen.

Caseïne

Caseïne beslaat 80% van het melkeiwit. Volgens de ene studie remt het kanker, volgens de andere stimuleert het kankercellen. Caseïne wordt ook wel kaasstof genoemd, omdat het de wrongel zijn dikte geeft. Klaasstof werd reeds lang gebruikt als lijmstof (kwarklijm).

Histamine

Wat betreft zuivel zit histamine vooral in: schimmelkazen, oudere kaassoorten en gefermenteerde producten, zoals zure room, kwark en yoghurt. Mensen met een overgevoeligheid voor histamine, kunnen hier last van hebben.

ZUIVEL IS EEN UITERST BEWERKT
EN INDUSTRIEEL PRODUCT



4. LACTOSE-INTOLERANTIE

Lactose is een suiker in melkproducten. Van nature komt lactose voor in dierlijke melk van koeien, schapen en geiten. Meer dan 70% van de wereldbevolking heeft lactose-intolerantie. In Nederland zou dat, genetisch gezien, ongeveer 10% van de bevolking zijn. Bij onvoldoende lactase, kan het melksuiker niet goed verteerd worden. Lactose zal daardoor onverteerd in de dikke darm terecht komen, waarna de bacteriën in de dikke darm dit gaan vergisten.

Exorfinen zijn stoffen (eiwitten) in voeding met een morfine-achtige werking. Waar zitten exorfinen in?

- gluten (glutenmorfine)
- zuivelproducten (casomorfine)
- sojaproducten (sojamorfine)
- spinazie (rubiscolin).

Deze exorfinen kunnen in het lichaam afgebroken worden door een enzym (DPP4-enzym). Als er een teveel aan exorfinen (gluten en zuivel) en de werking van het DPP4-enzym verslechterd is (darm), dan kan de belasting van exorfinen te hoog zijn. Dit kan resulteren in:

- Slechter werkend immuunsysteem (auto-immuunziekten);
- Verhoogde kans op ontstekingen, met name in de darm (laaggradige ontsteking of 'silent inflammation');
- Psychische verstoringen (ADHD, ADD, schizofrenie, psychose).

Er zijn drie verschillende vormen van lactose-intolerantie:

- **Primaire lactose-intolerantie:** deze vorm ontstaat door onvoldoende productie van het enzym lactase. Een baby maakt voldoende aan voor de moedermelk. Maar na het derde levensjaar neemt bij sommigen de productie van lactase af. Dit komt vooral voor bij Afrikanen, Aziaten, Zuid-Europeanen en Zuid-Amerikanen. Bij deze groepen komt lactose-intolerantie dan ook een stuk vaker voor dan bij West-Europeanen en Noord-Amerikanen.
- **Secundaire lactose-intolerantie:** wanneer de darmwand beschadigd is, kan lactose-intolerantie zich ook ontwikkelen. Beschadiging van de darmwand kan diverse oorzaken hebben. Zoals een darmoperatie, een darminfectie of een darmontsteking. De beschadiging zorgt ervoor dat je lichaam niet meer in staat is om voldoende lactase aan te maken. Deze vorm van lactose-intolerantie kan echter wel tijdelijk van aard zijn. Wanneer de darm weer herstelt, zal er weer voldoende lactase aangemaakt (kunnen) worden.
- **Aangeboren lactose-intolerantie:** hierbij is sprake van een zeldzame en erfelijke vorm van lactose-intolerantie. Bij deze vorm maken mensen vanaf de geboorte geen of zeer weinig lactase aan en verdragen daardoor ook geen moedermelk.



5. ZUIVELSOORTEN EN DE- VERWERKING

Er zijn vele soorten zuivelproducten (zie ook 'wat is zuivel?'). Zo is kwark bijvoorbeeld eiwitrijker dan yoghurt. De eiwitten bestaan vooral uit caseïne en het is maar de vraag of je deze optimaal verdraagt.

Er bestaat koemelkallergie, maar er zijn ook andere redenen waarom dit klachten geeft. Zo kan het interessant zijn als sporter om wat meer kwark te eten, maar wanneer je er puisten van krijgt of luchtwegproblemen kun je beter voor een andere eiwitbron kiezen.

Melk bevat meer van de melksuiker lactose dan karnemelk. Voor iemand die lactose niet optimaal verteert kan gefermenteerde melk, zoals karnemelk, dan een betere optie zijn. Zoals je ziet is het lastig om een algemene uitspraak te doen.

A1- melk en A2 melk

Recent is duidelijk geworden dat niet iedere koe dezelfde melk geeft. Zo is er A1-melk en A2-melk. Het melkeiwit caseïne is bij deze twee melksoorten net even anders. Zo heeft de caseïne van A1-melk een exorfine werking en de caseïne in A2-melk niet.

Guernsey, Blaarkop, Pahari en Jersey koeien produceren A2-melk. Ook geiten- en schapenmelk bevat bètacaseïne type A2.

Duizenden jaren dronken we alleen A2-melk ook wel oermelk genoemd, A1-melk is commercieel interessanter: meer productie.

Zuivelindustrie

De industrie zet hoog in door de samenwerking aan te gaan met NOC-NSF en succesvolle en populaire topsporters in te lijven als "ambassadeur".

Hun taak wordt het promoten van zuivel als belangrijk onderdeel van gezonde basisvoeding. Daarnaast wordt uiteraard ook geprobeerd zuivel als cruciaal onderdeel van sportvoeding te positioneren.

Om melk te kunnen produceren, moet een koe eerst een kalfje krijgen (vruchtbaarheidshormonen). De kalveren worden de eerste dag bij hun moeder weggehaald. Mannelijke kalfjes worden vetgemest tot kalfsvlees.

Na 10-11 maanden wordt de melkkoe weer geïnsemineerd om de melkproductie weer op gang te krijgen. 30% van de melkkoeien komt nooit buiten.

100 jaar geleden gaf een koe 2.500 liter melk / jaar, nu is dat 8.000 liter. Voor 1 liter melk is er 1.000 liter water nodig. 1 kilo kaas kost 10.000 liter water.

'We sterven niet aan calciumgebrek, maar aan obesitas en hart- en vaatziekten. Het stimuleren van zuivelconsumptie dient niet de volksgezondheid, maar wel bepaalde economische belangen.'

ZUIVEL KAN EEN DUIVEL ZIJN



6. FEITEN EN FABELS OVER ZUIVEL

1. Lactose-intolerantie is melkallergie

Fabel: Bij een allergie reageert je afweersysteem abnormaal op bepaalde eiwitten uit voeding. Bij een intolerantie loopt de verttering van bepaalde voedingsproducten fout. Bij lactose-intolerantie ontstaat er geen acute situatie die meteen behandeld moet worden, maar voel je je vaak even niet meer zo prettig voor een tijdje.

2. Lactose is slecht voor je

Fabel: Melk en melkproducten zitten vol met voedingsstoffen als vitamine B₁₂, calcium en eiwit. Er wordt het over het algemeen wel aangeraden om de magere varianten van melkproducten te kopen. Deze producten bevatten evenveel voedingsstoffen, maar minder verzadigd vet.

3. Oude kaas kan je beter vermijden

Fabel: De hoeveelheid lactose die een kaas bevat is afhankelijk van hoelang de kaas gerijpt heeft. De melkzuurbacteriën voeden zich met de aanwezige lactose tijdens het rijpingsproces. Als een kaas langer heeft gerijpt, is het lactosegehalte lager. Doordat oude kaas heel lang rijpt, is de hoeveelheid lactose bijna verwaarloosbaar. Oude kaas bevat echter wel veel meer histamine. Vooral camembert, geitenkaas, blauw geaderde kaas en Parmezaan.

4. Melk is nodig voor sterke botten

Neutraal: We zijn er altijd vanuit gegaan, maar recente studies tonen aan dat dit verband niet zo sterk is. Daarnaast is de verhouding Calcium—Phosphor anders. Wellicht verhoogt het zelfs de kans op prostaatkanker.

Vervolgens is er alleen botaanmaak als de botten onder druk staan; dus voldoende bewegen is daarbij noodzaak.

5. Een mens kan best zonder melk

Feit: een mens kan prima zonder melk, zoals het gros van de wereldbevolking aantoon. Calcium en vitamine B₁₂ zijn wel belangrijk, maar die haalt de koe ook uit het groen.

6. Hormonen en antibiotica in koemelk zijn schadelijk voor je gezondheid

Neutraal: ons voedsel wordt goed gecontroleerd, meestal is er echter een norm voor iedere afzonderlijke stof, nooit voor alles samen of de interactie van stoffen.

7. Een glas warme melk, voor het slapen, bevordert de nachtrust

Neutraal: het is Oma's wijsheid, maar er is nooit onderzoek naar gedaan. Evenmin of warme melk helpt tegen buikpijn.



7. KALK EN ZUIVEL?

Melk is goed voor je botten

Een typische Nederlandse slogan. 'Alsof de rest van de wereld door osteoporose uit elkaar valt', zij drinken immers geen melk.

Jawel er zit veel calcium in melk. De kalk uit melk wordt echter minder opgenomen dan gedacht, slechts 30%. Er zijn groenten zijn zoals broccoli, spruiten, kool en bloemkool, waarvan 50-70% van de calcium wordt opgenomen, maar bevatten ook minder kalk.

Calcium uit dierlijke eiwitten, zoals melk, kunnen minder goed worden opgenomen en getransporteerd, in verhouding tot kalk uit plantaardige producten, zoals groente.

De simpele vraag luidt feitelijk: waar haalt de koe zijn kalk vandaan? Echt weideland bestaat meer uit kruiden dan uit gras.

Calcium-paradox:

In de landen waar de calcium-inname het hoogst is, komt meer osteoporose voor.

Tip van Jan:

Badkamer schoonmaken met karnemelk.

In karnemelk zitten melkzuurbacteriën, die samen verantwoordelijk zijn voor die zurige afdronk. Die levende melkzuurbacteriën, breken alle zeepresten af. Daarnaast werkt dit melkproduct alle kalkaanslag in je badkamer weg en kun je hiermee zelfs een einde maken aan hardnekkige vlekken.

Verhouding Calcium—Magnesium

De verhouding tussen deze twee mineralen in de voeding moet zijn 2 : 1 (67% calcium en 33% magnesium). In melk is deze 10 : 1. Magnesium heb je nodig om calcium te kunnen opnemen (transport).

Magnesium zit vooral in groente en noten, maar wordt bij stress veel verbruikt (zenuwstelsel). Een tekort ligt op de loer.

Verhouding Calcium—Phosphor

De verhouding in voeding zou moeten zijn 2 : 1 (67% calcium en 33% fosfor). In melk is deze 1 : 5, veel fosfor dus. Fosfor zorgt voor hele sterke botten (calcium-fosfaat kristallen). Prima voor een koe, die vooral staat en ligt. Minder goed voor een mens, het veroorzaakt breuken. Mensenbotten moeten buigzaam zijn (botvezels).

Caseïne

In koemelk is 80% van het eiwit caseïne, in mensenmelk is dat 30-40%.

GA EENS OP EEN LEKKERE WANDELING
NAAR HET WIJDSE WEIDELAND
EN VOEL EENS AAN EEN KOEIENKOP.
ZO'N HARDE KOP WIL JE NIET HEBBEN,
DAT IS CALCIUM-FOSFAAT



LACTOSE FREE

8. LACTOSEVERVANGERS

Producten waar ook lactose in zit

- **Medicijnen:** meer dan 20% van de geneesmiddelen bevatten melksuiker. Omdat het gaat om een ingrediënt dat als vulmiddel dient, staat het niet altijd benoemd op de verpakking. Meestal is de hoeveelheid niet noemenswaardig.
- **Brood en graanproducten:** bij brood is het niet alleen een probleem voor mensen met coeliakie, maar ook wanneer je lactose-intolerant bent. Het gaat niet om alle soorten brood, maar alleen om luxe brood. Onder luxe brood vallen voedingsmiddelen als krentenbrood, koffiebroodje, croissant, naanbrood en biscuitjes. Ook muffins, pannenkoeken, flensjes, pizza en tosti kunnen veel lactose bevatten.
- **Dranken:** frisdrank op weibasis zoals Taxi of Rivella bevatten lactose. Hetzelfde geldt voor instant koffie, koffiedrank en instant cacao poeder. En ook sommige soorten likeur bevatten melksuiker. Het gaat hier om creamlikeur zoals Baileys en Amarula.
- **Groenten:** natuurlijk kun je gewoon groenten blijven eten. Het gaat alleen om de groente à la crème, kant-en-klare groente met een kaas- of bechamelsaus, een gepaneerde groenteschotel en gratineerde groente.

Lactosevrij

Lactose bevattende producten zijn tegenwoordig wel heel makkelijk te vervangen. De supermarkten bieden vele opties aan hiervoor. Alternatieven voor zuivelproducten zijn: kokosmelk, rijstmelk, haver-melk, amandel- of hazelnootmelk, hennepmelk, sojamelk, sojakaas, notenkaas en zonnebloem- of olijfpasta..

Enzympreparaten

Met behulp van een enzympreparaat kun je lactose-arme melk maken van gewone melk. Dit enzympreparaat bevat het enzym lactase waarmee lactose afgebroken wordt. Deze tabletten kun je innemen als je een keer melk(producten) 'moet' gebruiken. Beide enzympreparaten zijn vrij verkrijgbaar bij de apotheek.

Het is zeker niet aan te raden deze preparaten standaard te nemen.

- Als je niet tegen een stof (product) kan, moet je het gewoon niet nemen. Dat is een simpele natuurregel.
- Is de intolerantie wel voor lactose of reageer je op een ander stofje in de zuivel? We denken veel te weten, maar volgend jaar ontdekken we weer een andere waarheid.
- Het blijft een feit dat de mens geen kalf is. Melk kán, tijdelijk, zinvol zijn bij herstel, om aan te sterken.



9 SAMENVATTEN EN DENKEN

1. Je hebt geen melk nodig. Je krijgt meer dan genoeg (goede) eiwitten en calcium uit groente en fruit.
2. Het klopt dat de stoffen (in zuivel) proteïne, calcium, vitamine B₂ en vitamine B₁₂ onmisbaar zijn, maar dat wil zeker niet zeggen dat zuivel als voedingsmiddel onmisbaar is. Deze stoffen kunnen namelijk uit allerlei andere voedingsmiddelen gehaald worden, zoals vlees, vis, ei, noten, zaden en peulvruchten.
3. De meeste zuivelproducten in de winkel zijn uiterst bewerkt en komen uit de intensieve veehouderij.
4. Lactose, melkeiwit, histamine en caseïne zijn stoffen waar je overgevoelig voor kunt zijn. Dat is moeilijk uit te testen in een laboratorium; je zult het zelf moeten doen.
5. Nederlanders hebben de bijnaam 'kaaskoppen'. Uit de tijd van Napoleon, ze droegen helmen uit bolvormige kaasvaten (Edammer). Het wordt ook gebruikt als spotnaam. Alkmaar wordt jaarlijks 'Kaaskoppenstad' genoemd.

“Je bent wat je eet, verteert, opneemt, verdraagt en kunt uitscheiden”

De oude slogan is een beetje uitgebreid en de verwerking in het lichaam moet worden meegenomen.

Test je gevoeligheid, we kunnen dat een eliminatie-provocatietest noemen, maar het is vrij simpel:

Laat voor minstens 3 maanden alle zuivel weg, dus melk, kaas en alle producten op pagina 3. Daarna één voor één weer invoeren. De uitgestelde reactie, die je mogelijk zou hebben, is nu een directe reactie geworden. Dus voel wat je voelt en vooral voel hoe je de volgende dag bent.

De warenwet Zuivel is een beveiliging, maar heeft de zuivel tot een industrieproduct gemaakt.

Zuivel wordt door de producenten telkens opnieuw aangeprezen, nu met claims over sporters, maar een gorilla drinkt ook geen melk.

Je kunt ook gebruik maken van een Mesoloog of een Meso-Voedings-Coach om je te helpen met zuivel of lactose.

Kijk het Webinar over
zuivel terug op onze
Website → Webinar-45

DE MENS IS HET ENIGE ZOOGDIER
DAT ZIJN LEVEN LANG MOEDER-
MELK BLIJFT DRINKEN OF ETEN



Was dit waardevol voor je?

Wat kunnen we voor je betekenen?

Waar kunnen we je mee helpen?

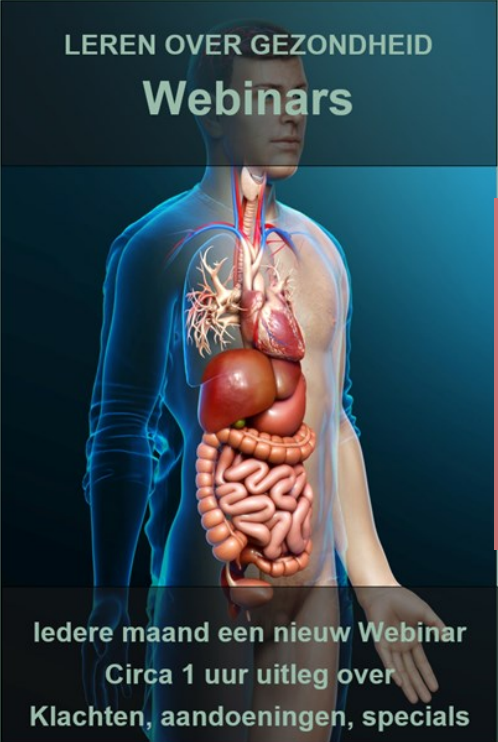
Meer van deze Boekjes?

Website IMC

→ Patiëntenzorg

→ Integraal-Boekje

LEREN OVER GEZONDHEID
Webinars



Iedere maand een nieuw Webinar
Circa 1 uur uitleg over
Klachten, aandoeningen, specials

Kijk op
onze
Website
IMC
onderwijs

LEREN OVER GEZONDHEID
Kennisbank



Meer dan 200 aandoeningen beschreven:

- Wat is het? Beschrijving.
- Het ánders kijken van het IMC
- Wat kan het IMC? Mogelijkheden

Artikelen en spreuken over gezondheid

KIJK EN LEES MEER OP

WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL