

Hoherhitzt Die einen lieben und empfehlen Milch, die anderen sehen in ihr die Ursache so ziemlich aller Wohlstandserkrankungen oder halten sie schlicht für ausbeuterische Tierquälerei. Der Streit um die Milch ist nun wirklich nicht neu. Wissenschaftler steuern jedoch immer mehr Fakten bei.

Milch ist besser als ihr Ruf

Aus wissenschaftlicher Sicht sind die Anti-Milch-Kampagnen nicht gerechtfertigt - Allerdings besteht noch Forschungsbedarf

Von unserer Mitarbeiterin
Ulrike Gonder

Die gesundheitliche Bewertung der Milch gehört zu den beliebtesten und ältesten Reizthemen der Ernährungsszene. Gesunde Knochen und Zähne, eine gute Figur, leichteres Abnehmen und eine bessere Sättigung aufgrund des Milcheiweißes sagen Milchbefürworter. Mittelohrentzündung, Verschleimung, Akne, Krebs und Herzinfarkt die Milchgegner. Auf Internetseiten und in Büchern wird dazu auch mit Studien argumentiert. Vielen Lesern dürfte dabei jedoch verborgen bleiben, das auf Seiten der Milchgegner die Ergebnisse nicht selten überzogen oder einseitig dargestellt werden.

Ein paar Beispiele aus der Fachliteratur jüngeren Datums zeigen, dass die allermeisten Unkenrufe zur Milch nicht nachvollziehbar sind. So fanden australische Forscher bei der Auswertung von zwölf Langzeitbeobachtungsstudien keine eindeutigen Hinweise darauf, dass der Konsum von Milchprodukten mit einem höheren Risiko für koronare Herzkrankheiten einhergeht. Bei Frauen ging ein hoher Konsum von Milch und Milchprodukten, insbesondere von Käse, mit einem verringerten Herzinfarktrisiko einher, wie eine Studie der Universität Stockholm gezeigt hat. Professor Dr. Gerhard Jahreis und Christin Arnold von der Universität Jena kamen 2011 in einer Übersichtsarbeit ebenfalls zu dem Schluss, dass es keine überzeugenden Hinweise dafür gibt, dass Milchfett das Risiko für Herz- und Gefäß-Erkrankungen erhöht.

Der World Cancer Research Fund, eine weltweit vernetzte gemeinnützige Hilfsorganisation für Krebsprävention, fand in seiner Auswertung der weltweit verfügbaren Literatur weder überzeugende noch wahrscheinliche Belege für den oft geäußerten Vorwurf, Milch und Milchprodukte würden Krebs fördern. Ob

in der Milch aber nicht doch einzelne, möglicherweise problematische Inhaltsstoffe stecken, wird weiter erforscht. Auch portugiesische Wissenschaftler fanden in einer Übersichtsarbeit keinen Grund dafür, die Milch aus gesundheitlichen Gründen vom Speiseplan auszuschließen.

Die einzige Ausnahme sind Milchallergiker. Eine Allergie gegen Milcheiweiß gehört im Kindesalter zu den häufigeren Unverträglichkeiten, meist wächst sie sich jedoch und ist daher bei Erwachsenen höchst selten. Wer an einer Laktose-Intoleranz leidet, einer - manchmal vorübergehenden - Unfähigkeit, Milchzucker zu verdauen, trägt aber meist Käse. Auch laktosereduzierte Milchprodukte sorgen dafür, dass die zehn bis 15 Prozent Betroffenen in Deutschland nicht völlig auf Milch verzichten müssen. Die portugiesische Arbeit betont auch, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten bei entsprechender Verträglichkeit zur Vermeidung von Übergewicht, Diabetes und manchen Krebsformen beitragen könne. Allerdings sei nicht immer klar, ob dies ein milchspezifischer Effekt ist oder ob Milchtrinker und Joghurtesser sich generell gesünder ernähren als etwa Limonadenfans.



FOTO: KASPER/UNI JENA

„Es gibt keinen klaren Beweis, dass Milchfett das Risiko für Erkrankungen des Herzens erhöht.“

Professor Dr. Gerhard Jahreis, Universität Jena

Auch andere Studien - etwa der Uniklinik von Cardiff (Wales) und der Universität Toronto (Kanada) - weisen auf ein vermindertes Diabetesrisiko mit steigendem Milchproduktekonsum hin. Wissenschaftler der Universität Washington haben in einer aktuellen Querschnittstudie gezeigt, dass der Zucker- und Insulinhaushalt der Probanden umso besser funktionierte, je mehr Milchfett sie konsumierten. Eine an der Universität von Queensland (Australien) durchgeführte Langzeitbeobachtungsstudie über 16 Jahre konnte zeigen, dass Milch und Milchprodukte vor Herz- und Gefäßerkrankungen schützen. Vollfette



Obwohl es vor allem im Internet vor Warnungen wimmelt, Milch mache krank und dick, gibt es dafür keine überzeugenden wissenschaftlichen Beweise. Vielmehr überwiegen positive Effekte. FOTO: CARSTEN REHDER/DPA

Milchprodukte bieten offenbar den besten Schutz. Für andere Krankheiten konnte jedoch keine eindeutige Schutzwirkung belegt werden.

Diese Beispiele zeigen, dass vieles für einen maßvollen Milchkonsum spricht, zumindest bei Menschen, die nicht an einer Unverträglichkeit leiden. Forscher der Universität im schwedischen Uppsala präsentierten Ende vergangenen Jahres allerdings eine

Studie, die für Aufruhr sorgte: Männer und Frauen mit einem hohen Milchkonsum von mehr als drei Gläsern täglich weisen demnach eine erhöhte Sterblichkeit und Frauen ein erhöhtes Osteoporoserisiko auf. Andererseits ging ein hoher Konsum von fermentierten Milchprodukten wie Joghurt und Käse mit verminderter Risikoiner einher. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass es für Erwachsene nicht sinnvoll ist,

große Mengen unfermentierter Milch zu verzehren. Andere Studien zur Milch geben jedoch keinerlei Hinweise darauf, dass Milchtrinker früher sterben. Dass Milchtrinken allein nicht reicht, die Knochen zu stärken und vor Osteoporose zu schützen, ist bekannt. Damit das Kalzium aus der Milch in die Knochen eingebaut wird, sind zum Beispiel auch ausreichend Vitamin D und regelmäßige, intensivere körper-

liche Bewegung erforderlich.

In Deutschland gehört Professor Dr. Bodo Melnik von der Universität Osnabrück zu den ausgewiesenen Milchkritikern. In vielen Publikationen wies er auf mögliche schädliche Effekte vor allem des Milchproteins hin, unter anderem, weil es den Insulinspiegel und die insulinähnlichen Wachstumsfaktoren (IGF) ansteigen lässt, was das Krebsrisiko erhöhen könnte. Doch räumt auch Melnik in jüngerer Zeit ein, dass die gesundheitlichen Effekte der Milch davon abhängen, in welchem Gesundheits- und Fitnesszustand sich der betreffende Konsument befindet. Ein hoher Verzehr könnte bei insulinresistenten und unfitten Menschen und zusammen mit einer zucker- und stärkehaltigen Ernährung problematisch sein. Wer sich dagegen kohlenhydratreduziert (zum Beispiel weniger Kuchen, Kekse, Nudeln, Brot, Süßigkeiten und Softdrinks) ernährt und körperlich aktiv ist, kann von den wachstumsfördernden Effekten der Milch durchaus profitieren.

Die bisher vorliegenden Daten lassen demnach keine generelle Gesundheitsgefährdung durch Milch und Milchprodukte erkennen. Daher gibt es derzeit keinen Grund, generell von Milch und Milchprodukten abzuraten. Im Gegenteil: Meist überwiegen neutrale bis positive Effekte. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung verdienen Milch und Milchprodukte daher ihren Platz. Sie sind jedoch kein Muss. Wer keine Milch mag oder sie nicht verträgt, soll sie weglassen und sehen, ob sich eventuelle Beschwerden bessern.

Zu diesem Ergebnis kommt auch das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft. Dort forschte man ein ganzes Jahr lang nach Belegen für die negativen Aussagen der Milchgegner. Doch weder fanden sich beispielsweise Beweise dafür, dass Milch „verschleimt“ noch dass sie die Knochen zerstört. In einer Kurzfassung ihrer Ergebnisse, die im Internet heruntergeladen werden kann, fordern die Forscher daher: Freispruch für die Milch!

www.

<http://www.kern.bayern.de/wissenschaft/107510/index.php>

Optimal: vollfette, wenig behandelte Weidemilch

Wird die Milch nur wenig bearbeitet, bleiben fast alle wertvollen Inhaltsstoffe vollständig erhalten

In Deutschland trinkt jeder Bürger pro Jahr im Schnitt 58 Liter Milch, isst 25 Kilogramm Käse und sechs Kilogramm Butter. Das meldet der Milchindustrie-Verband in Bonn. Die Hälfte der Bevölkerung bevorzugt vollfette Milch, die andere Hälfte kauft fettarme Milch.

Saarbrücken. (ug) Wer Milch und Milchprodukte mag und gut verträgt, kann sich über viele und leicht verfügbare Inhaltsstoffe freuen: über hochwertiges Eiweiß und Fett, die Vitamine A, D und E, Vitamin B1, B2, B6 und B12, über Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Magnesium und Selen. Zudem stecken in der Milch bioaktive Eiweißbausteine, die den Blutdruck senken können, unzählige spezielle Fettsäuren wie die entzündungshemmenden ungesättigten Linolensäuren sowie Buttersäure, die Darmzellen nährt und schützt. Dazu kommen sogenannte Glykomakropeptide, die für eine gesunde Darmflora sorgen und vieles mehr.

Wer regelmäßig Milchprodukte genießt, hat ein geringes Risiko dick zu werden, an Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall



Frisches Gras und Heu sind artgerechtes Futter für Kühe. Zusätzliches Kraftfutter aus Getreide, Rüben, Mais oder Soja, das zur Steigerung der Milchleistung eingesetzt wird, bekommt Kühen nicht. FOTO: FOTOLIA

zu erkranken. Die meisten der diesbezüglichen Studien wurden mit handelsüblicher, konventioneller Milch durchgeführt. Bekommen die Kühe frisches Grünfütter und können sie freien grasen, kann sich die Zusammensetzung der Milch und ihre Fettqualität verbessern. Ein höherer Gehalt an Linol- und Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel fördert die

Gesundheit. Tatsächlich gibt es auch Hinweise darauf, dass Weidemilch den Fettstoffwechsel noch günstiger beeinflusst als konventionelle Milch und dass sie die Barrierefunktion des Darms stärken kann, was der Allergieprophylaxe dient.

Die kürzlich veröffentlichte internationale Pasture-Studie (pasture: weiden, grasen) der Univer-

sität München mit 1000 Müttern und ihren Neugeborenen bestätigte, dass rohe Milch die Kinder im ersten Lebensjahr vor Allergien, Ekzemen, Atemwegsinfekten, Fieber und Mittelohrentzündungen schützt.

Nun ist Rohmilch nicht nur sehr lecker, sondern auch ein sehr heikles Lebensmittel. Weil sie auch gefährliche Krankheitserreger übertragen kann, wird sie insbesondere für immungeschwächte Menschen wie Kleinkinder, Alte und Kranke nicht empfohlen. Bei Abgabe von Rohmilch auf dem Hof muss ein Schild darauf hinweisen, dass die Milch vor dem Verzehr abgekocht werden soll. Für Vorzugsmilch, die einzige im hiesigen Handel befindliche abgepackte Rohmilch, gibt es strenge Hygienevorschriften. Wie andere Studien auch spricht die Pasture-Studie dafür, die Milch möglichst wenig zu bearbeiten. Idealerweise sollte sie weder oft umgepumpt noch zu stark erhitzt werden, nicht homogenisiert und entrahmt und weder mikrofiltriert noch anderswie länger haltbar gemacht sein. Dann hat sie den höchsten Nähr- und Genusswert.

Wirklich frische, wenig verarbeitete Milch ist selten geworden. Im Grunde entsprechen heutzutage nur noch Demeter-Milch aus streng ökologischer Viehhaltung und einige Heumilchen diesen Anforderungen.

Saarbrücken. (ug) Fast die gesamte im Handel befindliche Milch wird heutzutage homogenisiert, also durch enge Röhren gepresst, um durch starke Scherkräfte die Fetttropfen zu verkleinern. Dies verhindert, dass die Milch bei längerem Stehen rahmt, eine Eigenschaft, die moderne Verbraucher angeblich nicht schätzen, die sicher aber auch die technologische Verarbeitung der Milch in der Molkerei erleichtert.

Vielleicht sind es die Kunden der Supermärkte ja nur nicht mehr gewöhnt, dass sich oben auf ihrer Sahne oder ihrer Milch eine leckere Rahmschicht absetzt.

Als weitere technische Entwicklung hat die ESL-Milch den Molkereien und dem Handel das Leben erleichtert. Das Kürzel ESL steht für die längere Haltbarkeit (Extended Shelf Life), die inzwischen auf den allermeisten „Frischmilch“-Packungen ausge-

lobt wird. ESL-Milch hält bis zu drei Wochen. Sie wird zwar nicht so hoch oder nicht so lange erhitzt wie H-Milch - das H steht hier für hocherhitzt (zirka 40 Sekunden auf etwa 120 Grad Celsius), jedoch wird sie ultrafiltriert und ist damit stärker bearbeitet als „richtige“ Frischmilch. Darunter war über Jahrzehnte eine pasteurisierte Milch zu verstehen, die für wenige Minuten auf etwa 70 Grad erhitzt wurde, um eventuell vorhandene Krankheitserreger abzutöten.

Pasteurisierte Milch hält etwa eine Woche, im Sommer aber oft nur wenige Tage. Für den Handel war dies eine logistische Herausforderung, für viele Verbraucher unbequem.

Nachdem eine Verbraucher-Generation mit H-Milch großgezogen und an deren abweichenden Geschmack gewöhnt war, gelang dann der Coup mit der ESL-Milch. Aufgrund ihres teilweise geringer ausgeprägten Kochgeschmacks wurde sie als frischer empfunden. So konnte es zu der absurden Situation kommen, dass eine bis zu drei Wochen alte Milch als „Frischmilch“ deklariert werden darf.