

Milch

Der Mensch trinkt seit mehr als 8.000 Jahren Milch – ohne davon krank zu werden und dennoch wird das Thema Milch immer wieder mit negativen Aussagen konfrontiert. Trotz ihrer zahlreichen Nährstoffe und ihrer vielfältigen positiven Eigenschaften wird Milch zunehmend mit einer Reihe von Krankheiten in Verbindung gebracht. Kritiker warnen sogar vor ihrem Verzehr. Schlagzeilen und Mythen wie "Ein Glas Milch kann tödlich sein" oder "Milch schützt nicht vor Osteoporose, sie fördert sie" sind längst von der Wissenschaft widerlegt und aktuelle Studien beweisen, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten bei verschiedenen Erkrankungen sogar mit einer potenziell schützenden Wirkung einhergeht.

In mehr als 40 Ländern der Erde sind Milch und Milchprodukte wichtige Grundnahrungsmittel und eine wichtige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. Hervorzuheben sind hier die B-Vitamine, der Mineralstoff Calcium sowie die Spurenelemente Zink und Jod. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb täglich 200 – 250g Milch / Joghurt sowie 50 – 60g Käse.

Hier in Kurzform einige aktuelle wissenschaftlich belegte Aussagen:

- **Bluthochdruck und Diabetes:** Ein erhöhter Verzehr von Milch und Milchprodukten führt nachweislich zu einem geringeren Risiko für Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2.
- **Darm-, Brust- und Prostatakrebs:** Milch und Milchprodukte erhöhen im Rahmen der Verzehrsempfehlungen das Darm-, Brust- und Prostatakrebsrisiko nicht. Verschiedene Fette und Proteine der Milch scheinen sogar eine schützende Wirkung zu besitzen.
- **Knochendichte, Osteoporose und Frakturrisiko:** Ein erhöhter Verzehr von Milchprodukten geht auf Grund des hohen Calciumgehaltes nachweislich mit einer erhöhten Knochenmasse und Knochendichte einher, jedoch kann es eine Osteoporose weder verhindern noch fördern.
- **Verschleimung der Atemwege:** Milch führt zu keiner Verschleimung von Atemwege und Darmzotten. Eine Ausflockung der Proteine im Mund durch den Speichel wird als eine vermehrte Schleimbildung interpretiert.
- **Milch als ideales Sportgetränk (-lebensmittel):** Fettarme Milch wirkt sich positiv im Kraft- und Ausdauerbereich aus. Eine Rolle dabei spielt die Zusammensetzung des Milchproteins, welches den Erholungsprozess fördert. Im Kraftsport erhöht Milch die Muskelhypertrophie und fördert das Wachstum von Typ-II-Muskelfasern. Im Ausdauersport ist Milch beim Abruf zusätzlicher Leistung (durch die Auffüllung der Glykogenspeicher) herkömmlichen Sportgetränken leicht überlegen.



Einen ausführlichen Überblick über die aktuelle wissenschaftliche Literatur zu diesem Thema finden Sie unter www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenschaft/dateien/freispruch_fuer_die_milch_download.pdf

FAZIT: Die Milch ist immer noch ein sehr gesundes Lebensmittel und epidemiologische Studien bringen den von der DGE empfohlenen Verzehr von Milch und Milchprodukten überwiegend mit positiven Eigenschaften für die Gesundheit in Verbindung!