

LIFE & MORE

Die Milch macht's

TEXT: CORNELIA STIEGLER



BÖSE MILCH. Mandelmilch, Haselnussmilch, Sojamilch: Die Liste der Milch-Alternativen ist lang wie nie – schließlich hört man immer wieder, dass Kuhmilch dem Körper nicht guttut. Doch warum ist das ehemals als so gesund geltende Getränk plötzlich zum Gesundheitsrisiko geworden?

Ein Glas Milch zum Frühstück – früher der Garant für gesunde Zähne und Knochen, heute schon beinahe ein ernährungswissenschaftliches Desaster. Denn die Zahl der Milchgegner ist am Steigen. „Kein anderes Lebewesen trinkt die Milch fremder Tierrassen“, hört man oft. Und: „Der Mensch ist gar nicht dafür geschaffen, Kuhmilch zu verdauen.“ Trends wie die Steinzeit-Diät, bei der unter anderem komplett auf Milchprodukte verzichtet wird, unterstützen diese Denkweise. Die Rede ist auch oft von schädlichen Hormonen in der Milch, dem hohen Fettgehalt – und natürlich dem teuflischen Milchzucker, der Laktose. Kurz gesagt: Das ehemals als besonders gesund bezeichnete Getränk wird von der heutigen Gesellschaft langsam, aber sicher zum bedenklichen Krankheitsverursacher herabgewürdigt. Zu Recht?

Regionale Unterschiede. Tatsächlich konnten unsere Vorfahren aus der Steinzeit keine Milch verdauen, wie Anthropologen durch eine Analyse des Erbguts bestätigten. Ihnen fehlte großteils das körpereigene Enzym Laktase, das für den Abbau von Milchzucker verantwortlich ist. Die Minderheit, deren Körper auch nach dem Abstillen Laktase produzierte, punktete aber mit einem klaren Überlebensvorteil: Als vor rund 8.000 Jahren in Europa mit der Rinder-, Ziegen- und Schafzucht begonnen wurde, hatten jene Menschen, die Milch vertrugen, ein für sie bekömm-

liches zusätzliches Grundnahrungsmittel. Vor allem bei Kleinkindern trug die Milchverträglichkeit wesentlich dazu bei, ihre Überlebenschancen zu erhöhen. Forscher vermuten, dass

„Wenn ich mit Patienten über Milchprodukte spreche, ist die Überraschung oft groß: Der Fettgehalt von Käse wird beispielsweise oft unterschätzt. 100 g Emmentaler enthalten ca. 30 g Fett, die empfohlene Gesamtfettmenge pro Tag liegt bei ca. 80 g. Als Alternative daher öfter mal zu fettärmeren Varianten greifen. Alle wertvollen Inhaltsstoffe bleiben bei fettärmeren Milchprodukten übrigens erhalten.“

Michaela Felbinger, Ärztin für Allgemeinmedizin, www.mozartpraxis.at

sich dadurch die vererbare Fähigkeit zur Milchverdauung in ganz Europa verbreitete. Diese Genmutation ist noch heute regionenspezifisch bemerkbar: In Europa und einigen Teilen Afrikas ist ein Großteil der Menschen dazu imstande, Milch und Milchprodukte problemlos zu verdauen; in anderen Teilen der Welt, etwa in Asien, ist diese Prozentzahl weitaus geringer. Alissa Hamilton, überzeugte Milchgegnerin und Autorin des Buchs „Risiko Milch – wie ein Grundnahrungsmittel unsere Gesundheit ruiniert“, nennt Zahlen: „50 bis 80 % der hispanischen Bevölkerung, 60 bis ➤

**Veronika
Macek-Strokosch**

Ernährungs-
wissenschaftlerin,
Dipl. TCM-Beraterin
www.eat2day.at



MILCH-MYTHOS

Einige Skeptiker meinen, dass Milch den Körper verschleimt. Das kann man so jedoch nicht im Raum stehen lassen. Milch ist ein wichtiges Lebensmittel; die Österreichische Ernährungspyramide zeigt uns, dass wir täglich drei Portionen Milchprodukte zu uns nehmen sollen. Eine Portion entspricht z. B. 200 ml Milch, 180 bis 250 g Joghurt, 200 g Topfen, 200 g Hüttenkäse oder 50 bis 60 g Käse. Am besten sind zwei Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Milch, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse) und eine Portion „gelb“ (z. B. Käse). In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gilt Milch als Tonikum mit Qi-tonisierender Eigenschaft und erzeugt nur dann innere Feuchtigkeit und Schleim, wenn sie mit Zucker oder gesüßter Schokolade (süßer Kakao) kombiniert wird. In der indischen Kultur und Ayurvedischen Medizin wird Milch als kostbares Nahrungsmittel und als Medizin betrachtet. In diesem heißen und trockenen Klima spricht keiner von „Verschleimung“. Der Mythos „Verschleimung der Atemwege“ stammt aus dem 12. Jahrhundert: Ärzte empfahlen damals Asthma-Patienten, auf Milch zu verzichten. Heute weiß man jedoch: Milch alleine verschleimt nicht! Verschleimend können allerdings denaturierte Zubereitungen wirken oder Milch in Kombination mit viel Zucker und diese dann noch kalt getrunken.

80 Prozent der schwarzen Bevölkerung und beinahe 100 % der asiatischen und amerikanisch-indianischen Bevölkerung sind laktoseintolerant.“

Kalzium und Knochenbruch. In unseren Breitengraden sehen Ernährungsexperten dagegen wenig Sinn darin, auf Milchprodukte zu verzichten – sofern man nicht eine Laktoseunverträglichkeit bzw. -intoleranz aufweist. Die Grazer Ärztin Michaela Felbinger erklärt: „Aus ernährungsmedizinischer Sicht sind Milch und Milchprodukte von besonderer Bedeutung. Sie sind wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und enthalten alle Nährstoffe, die der Körper braucht.“ Die Ernährungsspezialistin weist dabei vor allem auf den hohen Kalziumgehalt hin: „Milch, Joghurt oder Käse zählen zu den wichtigsten Kalziumquellen. Fehlt es, leidet der Knochenstoffwechsel. Die Knochendichte und damit die Festigkeit nehmen ab, das Risiko für Knochenbrüche steigt.“ Buchautorin Alissa Hamilton hält dagegen: „Eine Studie hat gezeigt, dass Frauen, die drei oder mehr Gläser Milch am Tag trinken, eine um 60 % höhere Wahrscheinlichkeit haben, einen Hüftbruch zu erleiden, eine um 90 % höhere Wahrscheinlichkeit, an einer Herz-Kreislaufkrankung zu sterben, und eine um 44 % höhere

Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu sterben.“ Allerdings: „Weitere Studien, die eine Korrelation zwischen Milchkonsum und einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko und einer höheren Wahrscheinlichkeit, Knochenbrüche zu erleiden, untersuchen, sind noch ausständig“, gibt Hamilton zu.

Verteufelter Milchzucker. Das Thema Laktoseintoleranz wurde in den vergangenen Jahren immer häufiger aufgegriffen. Möglicherweise ist das der Grund dafür, dass immer mehr Menschen, die Milchzucker gut vertragen, zur vermeintlich gesünderen laktosefreien Alternative greifen. Diese wird hergestellt, indem die Milch mit dem Enzym Laktase behandelt wird, das

Buchtipp

Alissa Hamilton
„Risiko Milch“
Goldmann
10,30 Euro



Milch-Skeptikerin Alissa Hamilton hinterfragt, warum Milch als so gesundes Getränk vermarktet wird, und weist auf die Risiken des „weißen Goldes“ hin.



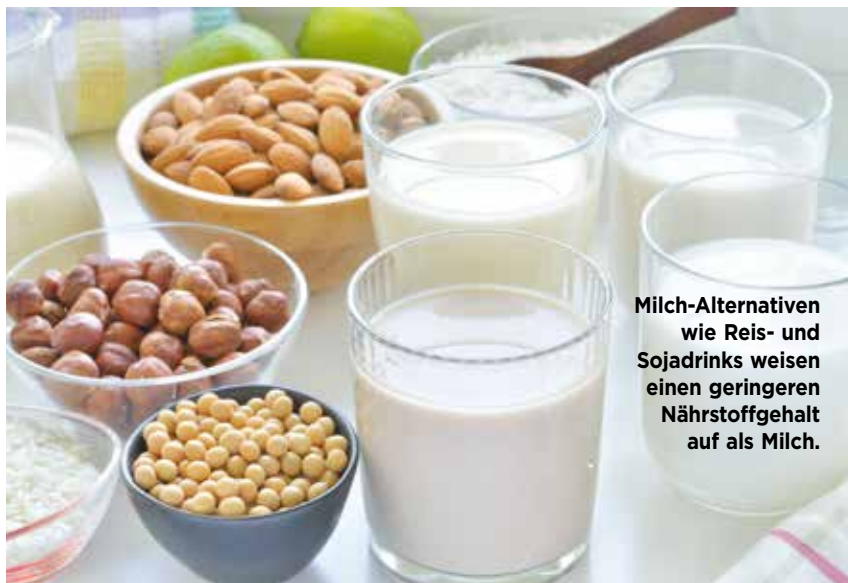
Kinder mit Milchbart – früher omnipräsent, heute aufgrund ängstlicher Eltern selten geworden.

den Milchzucker in Glukose und Galaktose aufspaltet. Aus dieser laktosefreien Milch können dann laktosefreie Joghurts, Käse und andere Milchprodukte hergestellt werden. Trotz des höheren Preises greifen Konsumenten gerne zu dieser Variante – in dem Glauben, ihrer Gesundheit durch die laktosefreie Variante etwas Gutes zu tun. Tatsächlich haben Studien aber ergeben, dass es für Menschen, die Milchzucker gut vertragen, keinen Unterschied macht, zu welcher Milchvariante sie greifen. Selbst die meisten Menschen mit einer Laktoseintoleranz reagieren in dieser Sache übervorsichtig: Eine Studie der European Food Safety Authority (EFSA) hat ergeben, dass der Großteil der lak-

toseintoleranten Versuchspersonen problemlos bis zu 12 Gramm Laktose zu sich nehmen konnte, ohne Beschwerden zu bekommen. Das entspricht etwa 250 Milliliter Milch oder 300 Milliliter Schlagobers. In vielen Käsesorten ist zudem ohnehin nur sehr wenig Laktose enthalten, da sich diese beim natürlichen Reifungsprozess abbaut. Der bis zu 2,5-fach höhere Preis der laktosefreien Varianten ist also vor allem eines: eine Bereicherung für die Lebensmittelindustrie.

Vegane Alternativen. Als milchfreie Alternative werden milchähnliche Getränke aus Sojabohnen, Reis, Hafer, Dinkel oder Haselnüssen angeboten. Ernährungswissenschaftlerin Veronika

Macek-Strokosch erklärt: „Soja-, Nuss- und Getreide-Drinks müssen von einem anderen Blickwinkel betrachtet werden, da sie eine andere Zusammensetzung haben. Reis-Drinks enthalten beispielsweise anders als Kuh- und Sojamilch kaum Eiweiß, weniger Fett und sind auch mineralstoffarm. Sie sind daher vom Nährstoffgehalt nicht mit Kuhmilch vergleichbar.“ Auch ein Sojadrink sei mit Vorsicht zu genießen: „Soja enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Jedoch sind auch unerwünschte Pflanzeninhaltsstoffe enthalten, deshalb sollten Säuglingsnahrungen mit Soja-Eiweiß nur bei besonderen medizinischen Gründen und auf ausdrücklichen Rat des Kinderarztes verwendet werden.“ ●



Milch-Alternativen wie Reis- und Sojadrinks weisen einen geringeren Nährstoffgehalt auf als Milch.

Laktoseintoleranz

Folgende Beschwerden können auf eine Laktoseintoleranz hindeuten: Nach dem Konsum von Milch leiden die Betroffenen an Magengrummeln, Blähungen, Erbrechen oder Verdauungsstörungen. Allerdings können diese Symptome auch andere Ursachen haben. Ein Atemtest beim Arzt verschafft Gewissheit.