

# Milch macht krank - ist Milch wirklich ungesund?

Wenn man großes mediales Aufsehen erregen will, ist wohl der einfachste Weg dazu, sich etwas zu suchen, das für die meisten von uns so normal ist, wie das morgendliche Zähneputzen und zu beweisen, dass es unsere Gesundheit in signifikanter Weise beeinflusst. Unsere Gesundheit ist immerhin unser höchstes Gut und das wollen wir schützen. Und wehe dieses Gut scheint gefährdet. Sobald von irgendwoher die Meldung kommt, dass uns etwas schaden könnte meiden wir es, wie die Maus die Katze.

Worum geht es in diesem Artikel eigentlich? Hier soll es um die Milch gehen. Milch und Milchprodukte sind bei uns allgegenwärtig. Im zentralen europäischen Raum können wir uns unseren Kühlschrank ohne Milchprodukte kaum vorstellen. Umso schockierender ist es, wenn Milch in die Kritik gerät, für gesundheitliche Probleme verantwortlich zu sein. Wir wollen das an dieser Stelle einmal objektiv betrachten und auf die wichtigsten Kritikpunkte eingehen.

## Milch scheinbar verantwortlich für Osteoporose?

Milch hält unsere Knochen gesund. Das Gegenteil ist der Fall.

Ein Zitat, das sich so auf dem Zentrum der Gesundheit finden lässt. Gestützt wird das Ganze dann mit einer Schreibtischstudie, die feststellt, dass in Afrika oder Asien, in denen keine Kuhmilch konsumiert wird, die Osteoporoserate wesentlich geringer ist. Das wird auf den Konsum von Kuhmilch zurückgeführt.

Wir wissen, dass Menschen aus den Gegenden, in denen keine Milch konsumiert wird, auch nicht in der Lage sind, diese zu verdauen, da ihnen entsprechende katalysierende Enzyme fehlen. Das allein ist schon ein Beispiel für einen genetischen Unterschied zwischen zentralen Europäern und Afrikanern oder Asiaten. Es können also durchaus auch genetische Ursachen angenommen werden.

Außerdem wissen wir, dass in Afrika und Asien noch viel häufiger intensiv körperlich gearbeitet wird. Intensive Arbeit und sportliche Belastung sind sich rein physisch sehr ähnlich. Ein Hauptgrund für Osteoporose als moderne Volkskrankheit ist aber auch körperliche Inaktivität. Und die ist nun einmal in Europa wesentlich ausgeprägter.

Gerne wird auch die [Nurses' Health Studie](#) angeführt. Falsch interpretiert schließt man aus dieser Studie ein erhöhtes Frakturrisiko durch Milchkonsum. Tatsächlich ergibt sich aber nur daraus, dass ein Verzicht auf Milch nicht zu einem erhöhten Risiko führt. Weder ein positives, noch ein negatives Ergebnis für die Milch also.

### Kalziumabbau durch Säuregehalt der Milch

Der Säuregehalt der Milch wird gerne dafür verantwortlich gemacht, Osteoporose zu fördern. Anstelle Kalzium einzulagern, soll Milch den Körper übersäuern und Kalzium abbauen, das dieses zur Kompensation der Säure benötigt wird. Unser Säure- Basenhaushalt soll durcheinander geraten. Tatsächlich ist Milch leicht sauer. Mit einem PH-Wert von 6,5 aber nicht besonders stark. Zum Vergleich: Coca-Cola hat einen PH-Wert von ca. 2,5 und ist damit 10 000 mal saurer als Milch. (1

Stufe auf der PH-Wert Skala bedeutet eine um eine zehnfach stärkere Säure). Selbst bei der starken Säure von Coca-Cola ist eine Beeinflussung des Säure- Basenhaushaltes kaum nachweisbar. Für die Säurepuffer unseres Stoffwechsels stellt der Säuregehalt der Milch kein Problem dar.

## Kein guter Kalziumlieferant

Milch gilt eigentlich seit der Kindheit als der Kalziumlieferant schlechthin. Es gibt aber in der Tat aber bessere Lieferanten für Kalzium. Fenchel, Gartenkresse oder Grünkohl liefern z.B. auch sehr viel Kalzium. Eigentlich ist fast jedes grüne Gemüse ein guter Kalziumlieferant. Hier kommt aber eine Schwierigkeit für Veganer zum tragen: Kalzium fungiert nur sinnvoll in Kombination mit Vitamin D. Vitamin D ist aber vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten, wie z.B. Fisch, Rind(Kalb) und Eiern und eben in Milchprodukten wie z.B. Butter. Wer vegan ausreichend Vitamin D zu sich nehmen möchte, findet das z.B. in Avokados und Champignons. Vitamin D ist übrigens fettlöslich und deshalb nicht in Fruchtsäften enthalten. Als Nahrungsergänzungsmittel gibt es Vitamin D deshalb nur in Tabletten oder Kapselform.

## Laktoseintoleranz

Wie bereits oben einmal erwähnt, kann nicht jeder Milch verwerten. Wenn Sie - wie übrigens 3/4 der Weltbevölkerung - an einer Laktoseintoleranz leiden, sollten Sie Milchprodukte meiden. Das ist häufig der Fall, wenn Sie Ihre Wurzeln außerhalb des zentralen europäischen Raums haben. Viele Menschen leiden auch an einer abgeschwächten Form dieser Laktoseintoleranz. Die positive Veränderung des Wohlbefindens nach dem Verzicht auf Milchprodukte wird dann mit einer negativen Wirkung von Milchprodukten in Verbindung gebracht und generalisiert. Wenn Ihnen der Konsum von Milch gut bekommt, können Sie aber ruhig damit fortfahren. Wenn Sie aber trotz - auch bei geringerer - Intoleranz weiter konsumieren, kann das natürlich negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben

## Gesättigte Fettsäuren und Aminosäuren

Milch enthält üblicherweise etwa 2/3 gesättigte und 1/3 ungesättigte Fettsäuren. Das führt auch oft zu negativer Kritik. Ein gewisses Maß an gesättigten Fettsäuren braucht unser Körper aber. Ohne übermäßigen Konsum kommt es hier nicht zu Problemen. Milch enthält aber auch einige essentielle Aminosäuren, also diejenigen, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und von außen zuführen muss und stellt somit eine einfach verfügbare Quelle für diese Aminosäuren dar.

## Alternativen

Es gibt mittlerweile einige Alternativen zur Kuhmilch. Am populärsten sind wohl Sojaprodukte. Aber auch hier gibt es eine gewisse Problematik. **Siehe hier**. Soja scheint also keine echte Alternative zu sein. Auch aus Mandeln, Hafer und Reis lässt sich Milch herstellen.

**Fazit: Wenn Sie Intoleranzprobleme haben, sollten Sie einmal die Alternativen ausprobieren. Ansonsten genießen Sie weiter Ihre Milch. Erhoffen Sie sich keine positiven Wunder vom Konsum. Sie wird Sie nicht vor Krankheiten schützen und wahrscheinlich auch nicht Ihr Osteoporose Risiko senken. Am Ende ist sie ein Lebensmittel, das weder im Übermaß konsumiert werden sollte, noch speziell irgendwelche Schäden provoziert. DOSIS FACIT VENENUM - Die Dosis macht das Gift. Diesen uralten Spruch des Paracelsus kann man eigentlich immer wieder unter jede Kritik eines speziellen Lebensmittels schreiben.**