

■ Gerüchte zum Thema Milch

„Ärzte würden in der Schlange der Arbeitslosen stehen und Krankenhäuser müssten schließen“. Ist das nicht eine verlockende Prophezeiung? Um zu erreichen, dass sie sich erfüllt, müssen wir nach der Ansicht eines Internet-Anbieters nur eines tun, nämlich auf Milch und auf Milchprodukte verzichten.

Die Übel, die eine immer größer werdende Gruppe von Menschen auf Milch und Milchprodukte zurückführen, sind groß und vielgestaltig. Verschlackung und Verschleimung des Körpers und infolgedessen eine Vielzahl von Erkrankungen wie Allergien, Asthma, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden auf den Konsum von Milch zurückgeführt. Zudem wird angeprangert, dass wir Tiere wie die Kühe für unsere Zwecke missbrauchen und die Umwelt schädigen.

Letzteres ist in weiten Kreisen unbestritten: Die intensive Massentierhaltung – einerlei ob zur Fleisch- oder Eierproduktion oder für die Milchwirtschaft – ist moralisch verwerflich, da lebendige Geschöpfe von uns zu unserem Nutzen eingesetzt werden und dazu verurteilt sind, ein meist qualvolles und kurzes Leben zu führen. Nur wenige Menschen stellen in Frage, ob Tiere Gefühle wie Langeweile, Trauer oder auch nur Schmerz überhaupt empfinden können.

Doch hier und jetzt soll es nicht um moralische sondern um gesundheitliche Aspekte gehen. Sind Milch und Milchprodukte wirklich gesundheitsschädigend? Die Milchgegner argumentieren klar und logisch: Säugetiere, also auch Menschen, werden naturgemäß in den ersten Lebensmonaten bis –jahren durch die Muttermilch mit allem versorgt, was sie brauchen. Dann ist kein weiterer Konsum von Milch vorgesehen und die Fähigkeit, Milch zu verdauen, verschwindet. Kein Tier zapft die Milchreserven eines anderen an – außer uns Menschen.



Doch unser Verdauungssystem ist nicht dafür ausgestattet, so die Milchgegner, und deshalb macht die Milch uns krank.

Auf der anderen Seite ist Milch ein ausgesprochen wertvolles Nahrungsmittel. Gerade weil Mutter Natur sie dafür geschaffen hat, die einzige Nahrungsquelle für ein Neugeborenes zu sein, enthält sie Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß, Spurenelemente, Mineralien – vor allem Kalzium – und eine große Menge wertvoller Vitamine. Hinzu kommt eine Reihe immunaktiver Substanzen, die das Neugeborene zu Beginn seines Lebens vor gefährlichen Infektionen schützt.

Gerade für die Versorgung mit Kalzium für die Knochen und zur Vorbeugung gegen den gefürchteten Knochenschwund, der Osteoporose, sind Milch und Milchprodukte nahezu unverzichtbar. Milchgegner behaupten immer wieder, das Kalzium aus der Milch würde vom Körper gar nicht aufgenommen. Doch das stimmt nur zum Teil: Die Bioverfügbarkeit des Kalzium aus der Milch, also der Teil des Kalzium, der aus der Milch in den Körper aufge-

nommen wird, liegt bei 30 Prozent. Das erscheint im ersten Moment wenig, doch relativiert sich, wenn man erfährt, dass die Bioverfügbarkeit des Kalziums in verschiedenen Gemüsesorten noch sehr viel niedriger ist. Und auch die berühmten Brausetabletten bringen es auf allenfalls 40 Prozent.

Ein besonders häufig angeführtes Argument der Milchgegner ist der Anstieg an Allergien, der durch den Konsum von Milch verursacht sei. Tatsächlich steigt die Gefahr, eine Allergie zu entwickeln, wenn ein Kind vor Vollendung des ersten halben Lebensjahres mit allzuviel Fremdeiweißen in Kontakt gerät, die die noch durchlässige Darmwand durchdringen können. Deshalb wird den Müttern heutzutage klar empfohlen zu stillen. Ersatznahrung für Säuglinge, die nicht gestillt werden, wird auf Basis von Kuhmilch hergestellt, für allergiegefährdete Kinder gibt es die so genannte hypoallergene Säuglingsnahrung, in denen die kuhmilchspezifischen Eiweiße aufgespalten sind.

Kuhmilch enthält Milchzucker, die so genannte Lactose. Um diese im Darm aufspalten und verwerten zu können, benötigen wir ein Enzym namens Lactase. Fünf Prozent der Deutschen besitzt dieses Enzym nicht. Der Konsum von viel Milch führt bei ihnen zu Bauchschmerzen, Völlegefühl oder Blähungen. Diese Menschen werden durch Milch krank. In anderen Ländern ist die Milchzuckerunverträglichkeit oder auch Lactoseintoleranz sehr viel verbreiteter, beispielsweise in asiatischen Ländern. Hier wird seit jeher weniger Milch konsumiert, so dass die Menschen im Lauf ihrer Entwicklung die Bildung des Enzyms als überflüssigen Luxus eingestellt haben. Menschen ohne das Milchzucker-Enzym werden durch Milch tatsächlich krank – wobei sie dennoch einige Milchprodukte vertragen, denn beispielsweise Buttermilch oder Joghurt enthalten kaum Milchzucker.



Für uns Deutsche jedoch, die wir zumeist mit ausreichenden Mengen von Lactase versorgt sind, gibt es keine offensichtlichen Hinweise darauf, dass Milch oder Milchprodukte krank machen. Milchgegner, die meist als Veganer leben und eine ganz eigene Ideologie verfolgen, zitieren oft Studien, die ihre Aussagen belegen. Mindestens ebenso viele Studien beweisen das Gegenteil, nämlich dass Milch und Milchprodukte gesunde und wertvolle Lebensmittel darstellen. Und leckere – betrachten Sie einmal die ganze Palette der unterschiedlichsten Käsesorten, den leckeren Joghurt, die süße Sahne auf dem Apfelkuchen oder den Quark auf den Erdbeeren. Unbestritten ist, dass Menschen, die sich ganz ohne tierische Produkte ernähren, ein großes Risiko tragen, Mangelkrankheiten zu entwickeln. Und auf eine Menge Lebensqualität verzichten.