

# Brauchen Erwachsene noch Milch?

Es gibt viele Vorbehalte gegen Milch. So sollen nur Säuglinge und Kleinkinder über die nötigen Enzyme verfügen, um Milch zu verdauen. Ebenso wird argumentiert, dass Milch den Verdauungstrakt verschleimt. Und dass Afrikanerinnen und Asiatinnen weniger unter Osteoporose leiden, gerade weil sie keine Milchprodukte konsumieren.



**B**isher fehlt allen Argumenten gegen den Milchkonsum der wissenschaftliche Beweis. Der Grund mag darin liegen, dass den Kolporteurs meist gar nicht das gesundheitliche Wohl der Menschen am Herzen liegt, sondern dass sie handfeste wirtschaftliche und politische Interessen verfolgen. Wie meistens liegt den Aussagen zwar ein wahrer Kern zugrunde, die Schlussfolgerungen sind jedoch wissenschaftlich nicht haltbar. Oft werden längst bekannte ernährungsphysiologische, biologische und chemische Tatsachen arg strapaziert oder der Einfachheit halber ausgeblendet.

## Milch nur für Kinder?

Die Behauptung, Milch sei für Erwachsene nicht geeignet, wird mit dem Fehlen notwendiger Enzyme zur Milchverdauung beim Erwachsenen begründet. Dies wiederum wird von der Behauptung gestützt, dass beim Rind auch nur das Kalb Milch trinke. Und nur beim Kalb, jedoch nicht bei der Kuh, ist das Lab-Enzym aktiv, das wiederum dem Menschen völlig fehle. Das ist durchaus richtig: Lab ist ein Enzym, das dafür sorgt, dass das Kalb das Milcheiweiss verdauen kann. Der Verdauungstrakt der Rinder lässt sich jedoch nicht mit dem des Menschen vergleichen: Rinder sind Wiederkäuer. Ihre Eiweissverdauung wird unter anderem von Bakterien übernommen. Da beim Kalb die Bakterienflora noch nicht ausreicht, um das Milcheiweiss zu verwerten, wird die Eiweissverdauung in den ersten Lebensmonaten vom Lab-Enzym übernommen.

Beim Menschen ist das anders: Menschen besitzen zwar kein Lab-Enzym, dafür aber andere eiweisspaltende Enzyme. Auch Säuglinge haben – ähnlich wie Kälber – ein spezielles Enzym zur Milchverdauung: das Gastricin. Gastricin ersetzt die beim Säugling erst schwach ausgebildete Magensalzsäure. Im Laufe des ersten Lebensjahres reift der kindliche Verdauungstrakt vollständig aus, deshalb nimmt die Aktivität des Gastricins ab und wird durch die Magensalzsäure ersetzt. Diese sorgt für die Ausfällung des Milcheiweisses, sodass die weitere Verdauung durch eiweisspaltende Enzyme in Magen, Pankreassaft und Darmschleimhaut erfolgen kann. Durch das Zusammenspiel der verschiedenen Enzyme wird das Milcheiweiss effizient abgebaut und kann nahezu vollständig aufgenommen werden.

## Milch verschleimt?

Die Vorstellung, dass Milch zu einer starken Schleimbildung im Körper führt und deshalb bei Atemwegsinfektionen keine Milch getrunken werden sollte, ist vor allem in der Naturheilkunde verbreitet. Wahr ist: Erkältungen können temporär den Geschmackssinn und die Empfin-



## Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:  
Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
emaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

## Täglich dreimal Milch



dungsfähigkeit im Mund verändern. Verschiedene Nahrungsmittel wie Fruchtsäfte oder Milch können ein zähes, unangenehmes Gefühl auf der Mundschleimhaut hervorrufen.

Kontrollierte australische Studien haben gezeigt, dass es weder bei gesunden noch bei mit Schnupfenviren infizierten Personen zu einer erhöhten Schleimbildung nach dem Milchgenuss kam. Nach dem Verzehr von Milch im Vergleich zu einem Sojagetränk wurde bei beiden Flüssigkeiten von Empfindungen wie «Filmbildung im Mund, Rachen oder auf der Zunge», «zäher, schwer zu schluckender Speichel» oder «Schluckreiz» berichtet. Im Vergleich zu Wasser ist Milch dickflüssiger und führt damit subjektiv zu dem Gefühl einer erhöhten Schleimbildung im Mund. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass sich nach dem Milchkonsum andere Verdauungssäfte oder Körperflüssigkeiten in der Konsistenz oder Funktionsweise verändern.

### Keine Milch – keine Osteoporose?

In Asien und Afrika wird unterschiedlich viel beziehungsweise wenig Milch konsumiert. Die Frage ist berechtigt: Warum tritt

dort weniger häufig Osteoporose auf? Bei der Entstehung der Osteoporose sind neben Kalziummangel weitere Faktoren massgebend: zum Beispiel genetische und hormonelle Einflüsse, Vitamin-D-Mangel, körperliche Belastung und Lebensalter. Durch unterschiedliche Lebensweisen wirken sich die genannten Faktoren bei Europäerinnen und Nordamerikanerinnen anders aus als bei Asiatinnen und Afrikanerinnen.

Körperliche Arbeit bis ins hohe Alter ist in vielen Teilen Afrikas und Asiens viel

### Milch ist gesund

Die Liste der Vorbehalte gegen Milch liesse sich noch beliebig erweitern, die meisten sind schlichtweg falsch. Milch und Milchprodukte sind unsere wichtigsten Kalziumlieferanten. Aber nicht nur das: Sie liefern auch hochwertiges Eiweiss, leicht verdauliches Milchfett, Milchzucker sowie fast alle Vitamine und Mineralstoffe. Milch und Milchprodukte sind damit ein wichtiger Bestandteil für eine gesunde, vollwertige Ernährung.

häufiger als in den europäischen Staaten. Körperliche Tätigkeit unterstützt massgeblich den Knochenaufbau und die Knochenstabilität. Bei ihrer Arbeit sind Asiaten und Afrikaner ausserdem häufig dem Sonnenlicht ausgesetzt, was die Vitamin-D-Bildung in der Haut und damit die Kalziumaufnahme fördert. Nicht zu vergessen ist dabei die in diesen Ländern deutlich höhere Sonnenintensität während des ganzen Jahres. Asiaten haben zudem einen völlig anderen Körperbau als Europäer. Durch ihre zierliche Statur verfügen sie zum Beispiel über einen kürzeren Oberschenkelhals als Westeuropäer, wodurch das Bruchrisiko deutlich tiefer ist.

Nebst dem Grad der körperlichen Arbeit ist auch das Alter ein wichtiger Faktor: In vielen afrikanischen und asiatischen Ländern ist die Lebenserwartung bedeutend niedriger, sodass die Osteoporose seltener entsteht. Trotzdem wird in den letzten Jahren in bestimmten Teilen Asiens, wie Hongkong oder Japan, ein rapider Anstieg an Osteoporose-Erkrankungen beobachtet. Dies ist auch auf eine geringere körperliche Aktivität durch fortschreitende Automatisierung und auf die steigende Lebenserwartung zurückzuführen.