

Wie gesund ist Milch?

Milch steht immer wieder vielfach in der Kritik. Ist Milch ein sicheres Lebensmittel? Sind Milch und Milchprodukte bekömmlich für den Menschen? Kann Milch Krankheiten auslösen? Ist Milch gesund? Das sind nur ein paar zweifelnde Fragen, die sich gegen die Milch richten. Fast jeder hat schonmal von Laktoseintoleranz gehört und noch viel mehr Menschen behaupten Milch nicht zu vertragen. Da fragt man sich schon, ob Milch überhaupt verträglich und gesund für den Menschen ist.

Hier ein kurzer Exkurs zum Beginn des Milchkonsums:

Dr. Shevan Wilkin vom Max-Planck-Institut für Geoanthropologie in Jena stellte 2021 in einer Studie fest, dass vor mehr 5000 Jahren Migrationsbewegungen über weite Strecken mit einem Wandel der Ernährungsweise zusammenhängen. Die Bevölkerung fing an Milch zu konsumieren. Milch liefert damals wie heute notwendiges und hochwertiges Eiweiß. Auch wenn Milch als Lebensmittel zählt, stellt es mit seinem großen Anteil an Wasser auch Flüssigkeit bereit. Gerade in der Steppe bietet Milch also eine Art sauberes Wasser und auch eine wichtige Eiweiß- und Energiequelle.

Ist Milch ein sicheres Lebensmittel?

Milchqualität beginnt bereits beim Futtermittel. Damit Mensch und Tier gesund bleiben braucht es hochwertige Futtermittel. Damit alle Vorschriften eingehalten und regelmäßig kontrolliert werden gibt es die Futtermittelverordnung. Außerdem werden regelmäßig die Haltung und die Gesundheit der Milchkühe unter die Lupe genommen.

Damit auch die Milch auf ihrem Weg von der Kuh bis hin zum Verbraucher in bester Qualität ankommt, gibt es umfassende Prüfungen, Analysen und Qualitätsmaßnahmen. Diese fangen im Stall an, gehen im Milchsammelwagen bis zur Molkerei weiter und werden im Handel bis ins Kühlregal fortgesetzt. Kurz gesagt: Milch ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel.

Können Milch und Milchprodukte Krankheiten auslösen?

Entgegen der Befürchtung der weit verbreiteten Unverträglichkeit steht, dass es auf der ganzen Welt Menschen gibt, die Milch auch im Erwachsenenalter sehr gut vertragen. Dazu braucht es das Enzym Laktase, das den Milchzucker, die Laktose zersetzt. Menschen, die dieses Enzym nicht haben, leiden an einer Laktoseunverträglichkeit. In Europa können allerdings mehr als 85 Prozent der Bevölkerung die Milch problemlos verdauen (Ernährungsradar 2024). Für die übrigen 15 Prozent gibt es mittlerweile eine große Auswahl an laktosefreien Produkten. Milch als Lebensmittel stellt seit Jahrtausenden in weiten Teilen der Erdbevölkerung eine wichtige Basis für eine gute und ausgewogene Ernährung dar. Wieso ist eine Milchunverträglichkeit dann in aller Munde?

Ein weiterer schwarzer Peter wird der Milch zugeschoben, wenn es um den Auslöser für das Metabolische Syndrom, einer komplexen Stoffwechselerkrankung geht. Dieses Syndrom zählt zu den Wohlstandskrankheiten, dass bei starkem Übergewicht ausgelöst werden kann. Es besteht unter anderem ein erhöhter Blutzuckerspiegel sowie ein hoher Blutdruck. Entgegen der Vermutung, dass Milch diese Symptome verstärkt, belegen große Übersichtsstudien das Gegenteil. Menschen, die regelmäßig Vollmilch trinken haben weniger oft Diabetes oder einen hohen Blutdruck (Bhavadharini et al. 2020 und Lee et al. 2018).

Die Liste mit vermeintlichen Krankheiten oder gesundheitlichen Risiken die durch den Genuss von Milch ausgelöst werden sollen lässt sich beliebig lange fortsetzen. Durch zahlreiche Studien konnte mittlerweile belegt werden, dass das Gegenteil der Fall ist. Milch und Milchprodukte haben eine neutrale, zum Teil sogar eine günstige Wirkung gegen etliche Krankheiten wie z.B. Schlaganfälle oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Max Rubner-Institut 2014).

Welche Inhaltsstoffe haben Milch und Milchprodukte?

Milch und Milchprodukte zählen zu hochwertigen Lebensmitteln. Sie enthalten von Natur aus eine Vielzahl von Nährstoffen. Für die meisten Menschen in Europa sind diese Nährstoffe in einer gut verwertbaren Form enthalten. Vor allem das Milcheiweiß kann der Mensch sehr gut verwerten und leicht verdauen.

Der Hauptbestandteil von Milch ist Wasser. Daneben gibt es drei weitere wichtige Inhaltsstoffe: Eiweiß, Milchfett und Milchzucker/Laktose (Kohlenhydrat). Weitere wichtige Nährstoffe sind Mineralstoffe wie Calcium, Zink und Jod sowie die Vitamine B2 und B12.

Im Schnitt werden ca. 40 Prozent des täglichen Calciumbedarfs in Deutschland über Milch und Milchprodukte aufgenommen. Mit 42 Prozent tragen Milch und Milchprodukte zur Jodaufnahme bei und zählen damit zu den wichtigsten Jodquellen in einem Jodmangelgebiet wie Deutschland. Auch bei Vitaminen können Milchprodukte punkten. Vitamin B12 ist auf natürlicher Weise in pflanzlichen Lebensmitteln so gut wie nicht enthalten. Da gibt es nur wenige Ausnahmen wie den Shiitake Pilz und geringe Mengen im Sauerkraut.

Die essentiellen Aminosäuren aus der Milch können in körpereigenes Protein umgewandelt werden und können so dem Aufbau und Erhalt der Muskelmasse dienen. Vor allem die 20% Molkenprotein des Milcheiweißes unterstützen den Muskelaufbau bei körperlichem Training sehr gut. Bereits ein Glas Milch decken 11 Prozent des täglichen Eiweißbedarfes ab.

Hier eine Zusammenfassung der Inhaltsstoffe von Milch und Milchprodukten und den positiven Effekten von Kuhmilch auf die Gesundheit (TUM und KERN):



Literatur:

Bhavadharini et al. (2020): Association of dairy consumption with metabolic syndrome, hypertension and diabetes in 147 812 individuals from 21 countries. *BMJ Open Diabetes Res Care* 2020, [online] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32423962/>

Ernährungsradar (2024): Ist Milch gesund? Das sagen die Studien. [online] <https://www.ernaehrungsradar.de/milch/forschungsstand-milch/#MRI2014>

Lee et al. (2018): Dairy food consumption is associated with a lower risk of the metabolic syndrome and its components: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr* 2018;120(4):373–384, [online] <https://doi.org/10.1017/S0007114518001460>

Max Rubner-Institut (2014): Ernährungsphysiologische Bewertung von Milch und Milchprodukten und ihren Inhaltsstoffen, [online] <https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/News/Dateien/Ern%C3%A4hrungsphysiolog-Bewertung-Milch-Milchprodukte.pdf>

Wilkin et al. (2024): Cauldrons of Bronze Age nomads reveals 2700 year old yak milk and the deep antiquity of food preparation techniques, [online] <https://www.nature.com/articles/s41598-024-60607-4>