

# Milch macht's

**Die Schweiz ist bekannt für guten Käse und feine Schoggi. Beides wird aus der Milch von Kühen hergestellt, die auf unseren saftigen grünen Wiesen und oft in einer für die Schweiz typischen Berglandschaft leben. Das weisse Gold, wie Milch wegen der in ihr enthaltenen wertvollen Nährstoffe genannt wird, ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Doch was kann Milch wirklich und was nicht?**

NACH INFORMATIONEN VON **DR. MED. REINHARD IMBERDORF**, CHEFARZT DER KLINIK FÜR INNERE MEDIZIN

## Was ist Milch?

Spricht man von «Milch», ist immer von Kuhmilch die Rede. Ganz wichtig ist, dass Milch nicht wie Tee oder Wasser als Getränk, sondern als Nahrungsmittel betrachtet wird – sie ist kein Durstlöscher, sondern ein Energielieferant. Milch enthält wichtige Nährstoffe wie beispielsweise Eiweiss, gesättigte Fettsäuren und Kohlenhydrate, die Vitamine A, E und D sowie B-Vitamine. Ausserdem enthält sie Kalzium, Kalium, Phosphat und Magnesium. Das sind alles Stoffe, die ein gesunder Körper braucht.

## Ist Milch gesund?

Ob Milch gesund ist, lässt sich nicht so leicht beantworten. Letztlich ist jedes Nahrungsmittel ungesund, wenn man es sehr einseitig und/oder in rauen Mengen konsumiert. Deshalb wird in der heutigen Zeit davon abgeraten, Lebensmittel in «gesund» und «ungesund» einzuteilen. Die Menge und die Vielfalt machen eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus. Milch ist aber generell sicher nicht ungesund, denn sie weist eine hohe Energiedichte auf. Das heisst, mit wenig Milch kann der Körper eine grosse Menge der benötigten Wirkstoffe aufnehmen. Milch ist ein gut verdaulicher und verträglicher Eiweisslieferant (Protein). Neben anderen tierischen Produkten ist Soja das einzige pflanzliche Nahrungsmittel mit einer sehr hohen und damit vergleichbaren biologischen Wertigkeit.

## Es gibt Dutzende Studien zum Thema.

### Worauf kann ich vertrauen?

Im Grunde genommen auf gar nichts und auf alles: Die meisten Lebensmittelstudien sind Beobachtungsstudien, und diese können nur statistische Beziehungen (Korrelationen) und nicht kausale Zusammenhänge aufzeigen. Um wirklich beweisen zu können, welchen Einfluss ein bestimmtes Nahrungsmittel, zum Beispiel Milch, hat, brauchte man zwei vergleichbare Gruppen mit identischen Lebensweisen und Essgewohnheiten, demselben Job, derselben körperlichen und psychischen Verfassung, denselben Hobbys und der gleichen Qualität von sozialen Kontakten etc. Diese Gruppen dürften sich nur in Bezug auf das untersuchte Nahrungsmittel unterscheiden: Eine Gruppe trinkt Milch, die andere nicht. In Beobachtungsstudien gibt es viele Faktoren (Bewegung, körperliche Verfassung, familiäre Vorgeschichte, Bildungsgrad usw.), welche die Resultate beeinflussen. Beobachtungsstudien lassen sich also leicht so drehen, dass sie das Gewollte aussagen, wenn man Resultate selektiv auswählt. Das trifft nicht nur auf Studien zu Kuhmilch, sondern auch auf Untersuchungen zu rotem Fleisch, vegetarischer und veganer Ernährung, Zucker und vielem mehr zu.

## Zurück zur Milch: Was kann sie und was nicht?

Ist man sich bewusst, dass Milch ein Nahrungsmittel und kein Getränk ist, dann ist die Antwort eigentlich schon klar. Milch bietet wichtige Nährstoffe, dennoch sollte sie nicht in rauen Mengen getrunken werden. Weder macht Milch dick, noch wäre eine Milchdiät sinnvoll. Milch ist gut für die Knochen und wirkt wachstumsfördernd (im Kindes- und Jugendalter), der Konsum schützt aber nicht vor Osteoporose (Abbau der Knochensubstanz). Am besten sollte Milch aus biologischer Produktion konsumiert werden. «Bio» heisst, dass keine Antibiotika eingesetzt werden, die Tiere artgerecht gehalten und nicht zugefüttert (Nahrungsergänzungsmittel, beispielsweise zur Produktionssteigerung) werden.

## Hilft Milch beim Muskelaufbau?

In Kuhmilch ist Milcheiweiss enthalten. Milcheiweiss ist die Zusammenfassung aller in der Milch enthaltenen Proteine, die grösstenteils (zu etwa 80 Prozent) aus Caseinen bestehen. Die übrigen 20 Prozent bestehen aus Molkeneiweiss. Dieses

Molkeneiweiss, auch Molkenprotein genannt, ist der Hauptbestandteil von Proteinpräparaten, die für den Muskelaufbau genutzt werden. Das Molkeneiweiss kommt den körpereigenen Proteinen sehr nahe, weshalb es vom Körper schnell umgewandelt werden kann. Speziell nach körperlicher Betätigung wie Fitnessstraining kann Milch den Zuwachs von Muskelmasse unterstützen. Allein Milch zu trinken,

verhilft aber nicht zur Statur einer Bodybuilderin oder eines Bodybuilders.

Generell sind die Proteine nicht nur für den Muskelaufbau zentral, sie transportieren auch Substanzen im Blut, sind wichtig für Abwehrfunktionen, die Steuerung von Stoffwechselprozessen und die Katalyse von chemischen Reaktionen im Körper. Wer sich vegan ernährt, sollte deshalb die lebensnotwendigen Proteine über Pflanzen zu sich nehmen.

## Verursacht Milch Pickel?

Bis heute belegen keine Studien, dass Milch Pickel fördert. Es ist allerdings bekannt, dass Kuhmilch bei Säuglingen (bis ca. zwei Jahre) beim Vorliegen einer Kuhmilchallergie (Allergie auf das Eiweiss) eine Neurodermitis auslösen kann. Eine solche Allergie kommt aber fast nur bei Säuglingen vor und ist nicht zu verwechseln mit der Laktoseintoleranz. Bei Letzterer handelt es sich nicht um eine Eiweissallergie, sondern um eine Milchzuckerunverträglichkeit. Die Kuhmilchallergie kann bei Milchkonsum zu gesundheitlichen Problemen führen. Die Laktoseintoleranz hingegen hat keine langfristigen Auswirkungen, sondern löst Bauchschmerzen und/oder Diarrhö aus. Etwa 10 bis 15 Prozent der Menschen sind laktoseintolerant, speziell Asiatinnen und Asiaten neigen genetisch bedingt dazu.

## Hat der Milchkonsum einen Einfluss auf Antibiotika?

Milch sollte nicht gleichzeitig mit Antibiotika eingenommen werden, heisst es. Es kann sein, dass Milch mit gewissen Medikamenten eine chemische Reaktion (Komplexbildung) erzeugt und Antibiotika dadurch weniger gut wirken. Die genauen Vorsichtsmassnahmen sind jeweils aus der Medikamentenbeschreibung ersichtlich, ansonsten weiss die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt mehr. Wer sichergehen will, verzichtet während einer Therapie mit Antibiotika auf Milch. ●

Marie Fredericq

