

AMA SERIE – TEIL 14

Intoleranz, Kälberfutter und

Milch erntet in letzter Zeit von vielen Seiten Kritik. Dabei ist sie eines der wertvollsten Lebensmittel für den menschlichen Körper. Ernährungswissenschaftler Jürgen König über trendige Unverträglichkeiten und hinkende Argumente.

Aktuell wirft der HCB-Skandal ein schlechtes Licht auf heimische Milch und Milchprodukte. Nimmt Milch Umweltgifte besonders stark auf?

JÜRGEN KÖNIG: Bei allen tierischen Lebensmitteln werden Umweltgifte konzentriert, wenn die Tiere die Substanz über das Futter aufnehmen. Das gilt für Fleisch genauso. Zum HCB kann ich jetzt noch nicht viel sagen, weil noch nicht alle Werte vorliegen. Grundsätzlich aber soviel: Grenzwerte werden generell für eine chronische Zufuhr formuliert. Wenn die Aufnahme einen Grenzwert nur kurzfristig übersteigt, ist das womöglich nicht weiter relevant.

Schlechte Presse hatte die Milch auch Ende Oktober, als eine schwedische Studie herauskam, die besagt, dass Milch nicht vor Osteoporose schützt und womöglich einen frühzeitigen Tod fördert. Stimmt das?

KÖNIG: Diese Studie ist mit Vorsicht zu genießen. Die Autoren selbst sagen, dass man aus ihrer Studie keine Ernährungsempfehlung ableiten kann. Warum die Studie trotzdem so prominent publiziert wurde, kann ich nicht nachvollziehen. Darin ist nur ein rein mathematischer Zusammenhang zwischen Milchkonsum und frühzeitigem Tod bzw. Knochenbrüchen gegeben. Ein ursächlicher Zusammenhang ist nicht bewiesen. Ganz im Gegenteil, es gibt ausgereifte Studien, die klar beweisen, dass Menschen, die wegen vermeintlicher Laktoseintoleranz auf Milchprodukte verzich-



◆ **Jürgen König,**
Leiter Department für
Ernährungswissenschaften
Universität
Wien WILKE

◆ **Milch ist womöglich nicht modern, sie versorgt uns aber mit Kalzium und vielen Vitaminen**

ten, ein höheres Osteoporoserisiko haben.

Sie sagen „vermeintliche“ Laktoseintoleranz. Warum?

KÖNIG: Laktoseintoleranz lässt sich gar nicht so einfach feststellen, ein wirklich sicheres Ergebnis liefert nur eine Darmbiopsie, die bei sehr schweren Fällen vorgenommen wird. Ich denke, dass deutlich mehr Menschen glauben, von Laktoseintoleranz betroffen zu sein, als es tatsächlich sind. Lebensmittelunverträglichkeiten sind heute aus irgendeinem Grund modern, die hat man schon aus Imagegründen. Außerdem er-



nähren wir uns im Durchschnitt relativ ungünstig. Da ist es einfacher, ein Lebensmittel als Schuldigen für Magen-Darm-Probleme auszumachen, als die gesamte Ernährung umzustellen. Manch-

mal wird auch nur dramatisiert. Dass ab und zu der Bauch zwick, ist ganz normal.

Übrigens können auch laktoseintolerante Menschen bis zu ein Glas Milch am Tag trinken.



◆ **Milchprodukte sind gesund – allerdings sollte man fettärmere Varianten bevorzugen**

der Genuss



DAS STECKT IN MILCH

Eiweiß liefert Energie und ist wichtig für das Wachstum und die Entwicklung des Körpers.

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und wird überall dort benötigt, wo sich Zellen teilen und neu gebildet werden.

Magnesium ist für viele Stoffwechselvorgänge unentbehrlich. Milch und Joghurt liefern etwa 13 mg pro 100 g – weit mehr als im durchschnittlichen Mineralwasser.

Zink braucht unser Körper zur Wundheilung, zur Verarbeitung von Fett und Kohlehydraten und zur Zellerneuerung.

Vitamin B 12 ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und für ein funktionierendes Zentralnervensystem.

Kalzium ist notwendig, um Knochen und Zähne aufzubauen und hilft, Osteoporose zu vermeiden. Milch und Joghurt enthalten 100 bis 150 mg pro 100 g, Hartkäse bis zu 1000 mg.



Ein noch oft gehörtes Argument: Kuhmilch ist für den Menschen nicht geeignet, denn sie ist ja eigentlich für Kälber gedacht.

KÖNIG: Das könnte man dann für jedes Lebensmittel behaupten. Das einzige Lebensmittel, das tatsächlich von der Natur für den Menschen „bestimmt“ ist, ist Muttermilch.

Kann man auch ganz ohne Milchprodukte auskommen?

KÖNIG: Es gibt eine ganze Reihe von Nährstoffen in der Milch und in Milchprodukten, die man in der Ernährung braucht. Man kann diese aus

anderen Quellen aufnehmen, dazu muss man sich aber sehr intensiv mit seiner Ernährung auseinandersetzen. Am einfachsten ist es, Milchprodukte zu sich zu nehmen.

Wie ist Ihre Ernährungsempfehlung?

KÖNIG: Empfehlenswert sind zwei bis drei Portionen Milch oder Milchprodukte am Tag – dabei sollte man nur auf den Fettgehalt achten. Und vergessen Sie nicht auf den Genuss! Wer beim Essen ständig ein schlechtes Gewissen hat, kriegt schon davon Bauchweh.

WIE VIEL IST GESUND?

◆ Die österreichische Ernährungspyramide zeigt an: ein Glas Milch, zwei, drei Scheiben Käse und ein Joghurt am Tag sind ideal

BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT



Drei Portionen am Tag decken den Bedarf

Was auch immer Milchgegner behaupten mögen, 2012 erstellte das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien im Auftrag des Gesundheitsministeriums den Österreichischen Ernährungsbericht. Grundlage war eine groß angelegte Untersuchung an mehr als 1000 Probanden. Das Ergebnis in Sachen Milch: Die Österreicherinnen und Österreicher

nehmen zu wenig Milch und Milchprodukte zu sich. Empfehlenswert wären täglich drei Portionen, etwa 200 g Milch, 50 g Käse und 200 g Joghurt. Achten muss man nur auf den Energiegehalt, Schlagobers, Camembert und Butter sollte man nicht in rauen Mengen konsumieren. Wer fettarme Produkte bevorzugt, ist mit Milch ernährungsphysiologisch bestens bedient.

Von wegen Schleimer!

Eines der hartnäckigsten Gerüchte um die Milch lautet: Bloß nicht bei Erkältung oder vor einer Rede trinken, sie verschleimt die Atemwege! Mehrere wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass die Schleimproduktion im Körper nach dem Milchnuss nicht ansteigt.

Der Mythos hat seinen Ursprung wohl in dem Mundgefühl, das entsteht, wenn sich Speichel und Milch vermischen. Australische Forscher gaben verkühlten Probanden in einer Doppelblindstudie Milch oder Soja-



◆ Bei Erkältung Milch trinken? Es spricht nichts dagegen! FOTOLIA(3)

milch zu trinken. Beide Testgruppen gaben in gleichem Ausmaß an, eine belegte Zunge, erhöhtes Schluckbedürfnis oder verdickten Speichel zu haben.