



Ist Milch gesund?

Prima Kalziumquelle oder Dickmacher und Allergieauslöser? Milch macht mobil - Befürworter ebenso wie Gegner.

Brauchen wir überhaupt Milch?

Sie ist eine erstklassige Kalziumquelle, ein halber Liter liefert die Hälfte dessen, was Erwachsene täglich aufnehmen sollten. Wer auf Milch und Milchprodukte verzichtet, sollte sich an Brokkoli, Grünkohl, Feigen, Mandeln und Sesam halten. Aus pflanzlichen Lebensmitteln ist das Knochenmineral aber für den Körper nicht so gut verfügbar. Man muss daher viel davon essen und sollte zusätzlich noch kalziumhaltiges Mineralwasser trinken.

Stimmt es, dass Milch häufig Allergien auslöst?

Bei Säuglingen schon. Sie reagieren dann mit Hautausschlag. Die Allergie verliert sich aber meist bis zum dritten Lebensjahr. Früher galt deshalb die strikte Regel: im ersten Lebensjahr keine Kuhmilch. Heute weiß man: Milch löst nur eine Allergie aus, wenn die Veranlagung dazu besteht. Falls nicht gestillt wird und es in der Familie weder Heuschnupfen noch sonstige Allergien gibt, dürfen Säugling auch Muttermilch-Ersatznahrungen auf Kuhmilchbasis bekommen.

Viele Menschen vertragen Milch nicht

Etwa 15 Prozent der Deutschen können den Milchzucker in der Milch nicht gut verdauen. Manche von ihnen bekommen Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Nur wenige müssen deshalb ganz auf Milch verzichten, denn wie viel die Betroffenen vertragen, ist individuell verschieden. Acht bis zwölf Gramm Milchzucker sind für die meisten okay, die stecken zum Beispiel in 200 Milliliter Milch. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch oder Frischkäse enthalten wenig Milchzucker, und ihre Milchsäurebakterien unterstützen sogar die Verdauung von Milchzucker. Dass Milch den Darm oder andere Organe verschleime, ist allerdings ein Gerücht.

Sind Milch und Käse Dickmacher?

Das stimmt so nicht. Es gibt neue Studien, die zeigen, dass Menschen, die viel Milchprodukte essen, weniger Übergewicht haben (und in Folge auch weniger Diabetes, hohen Blutdruck oder Arteriosklerose). Nach neuesten Forschungen scheint dies damit zusammenzuhängen, dass Milch viel Kalzium, Magnesium und Kalium und wenig Natrium enthält. Ob noch andere Substanzen eine Rolle spielen, wird derzeit erforscht. Es macht daher keinen Sinn,

Mineralstoffpillen zu schlucken, um abzunehmen. Wer auf sein Gewicht achtet, greift am besten zu fettarmen Milchprodukten.

Wie gesund ist "längerfrische" Milch?

Sie hat fast so viele Nährstoffe wie frische Milch. Die Verfahren: Nach dem Pasteurisieren wird die Milch zwei Sekunden auf 127 Grad erhitzt oder filtriert. Damit ist sie etwa drei Wochen haltbar. Der Geschmack liegt zwischen frischer und H-Milch.

Wie empfehlenswert sind Molke Drinks?

Molke, die bei der Käseherstellung anfällt, ist ein gesunder Durstlöcher. Sie ist fettarm, enthält viel Kalzium sowie Immunglobuline und Laktoferrin - zwei Stoffe, die die Abwehrkräfte stärken. Am besten wäre es, Molke pur zu trinken, doch die säuerliche Flüssigkeit ist nicht jedermanns Sache. Deshalb wird Molke meist mit Fruchtsaft oder Fruchtzubereitungen, Zucker oder Süßstoff gemixt angeboten. Da können eine Menge Farb- und Aromastoffe zusammenkommen, und kalorienreich kann's auch sein (aufs Etikett achten). Es gibt die Drinks auch in Bio-Qualität und ohne Zusatzstoffe.

Wie sinnvoll sind zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe?

Wir sind mit Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt. Kritisch sieht's nur bei Folsäure aus. 80 bis 90 Prozent der Deutschen nehmen zu wenig von diesem Vitamin auf. Folsäure ist wichtig für Schwangere und spielt beim Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Rolle. Deshalb packt die Industrie in viele Lebensmittel Folsäure, aber auch andere Vitamine und Mineralstoffe hinein. Ob das der richtige Weg ist, wird zur Zeit diskutiert. Es besteht die Gefahr, von manchen Stoffen zu viel aufzunehmen, wenn man mehrere angereicherte Lebensmittel am Tag verzehrt. Ob Zutaten wie Aloe vera, grüner Tee oder Melisse in den Drinks gesundheitliche Wirkungen haben, ist nicht erforscht.

Text: Eva Meschede

BRIGITTE Heft 17/2006