

Wie gesund ist es, Milch zu trinken?

Milch ist kein Superfood. Sie stärkt unsere Knochen nicht und steht im Verdacht, Krebserkrankungen zu begünstigen. Andererseits kann sie helfen, den Blutdruck zu senken, und lässt unsere Kinder grösser werden. Ein Überblick



Gross und stark werden, das geht auch ohne Milch – aber mit Milch werden Kinder grösser

Foto: Getty Images

Anke Fossgreen

Milch galt lange Zeit als Wundermittel. Sie soll Kinder gedeihen lassen und Senioren vor Knochenbrüchen schützen. Sie soll Krankheiten vorbeugen und – vor allem als fettarme Variante – schlank machen. Längst nicht alles, was von dem weissen Elixier erwartet wird, trifft zu. Zu dem Schluss kommen Walter Willett und David Ludwig von der Harvard Medical School in Boston. Sie haben dazu kürzlich eine Übersichtsstudie im Ärzteblatt «New England Journal of Medicine» veröffentlicht.

Demnach stimmt die Aussage «Milch macht starke Knochen» nicht. Zwar ist tatsächlich viel Kalzium und Vitamin D in der Milch enthalten, und beides ist gut für das Skelett. Doch paradoxerweise kämen ausgerechnet in den Ländern mit dem höchsten Milchkonsum am häufigsten Hüftfrakturen vor, schreiben die Autoren. So sind etwa in Dänemark und Norwegen die Anzahl der Hüftfrakturen um bis zu dreimal höher als in Indonesien oder China.

Der Ernährungswissenschaftler David Fäh von der Berner Fachhochschule stimmt den US-Kollegen zu: «Es gibt wenig Evidenz, Milch zu empfehlen, um die Knochenichte zu erhöhen.»

Grössere Menschen brechen sich eher die Knochen

Wie es zu dem Paradox kommt, erklären Willett und Ludwig so: Vielleicht brechen sich Menschen, die viel Milch trinken, deshalb spä-

ter vermehrt die Knochen, weil sie grösser sind. Das klingt erst einmal verblüffend. Doch bekannt ist einerseits, dass grössere Menschen eher stürzen und sich etwas brechen als kleinere. Und zudem ist es erwiesen, dass Milchtrinker grösser werden. Das hatten britische Forscher bereits 1975 an Studien mit Kindern gezeigt. Die Schulkinder, die jeweils ein Glas Milch zusätzlich zum Mittagessen bekommen hatten, waren nach 21 Monaten im Schnitt drei Zentimeter grösser als ihre Gspännli, die keine Extraportion Milch erhalten hatten.

Das bestätigen auch neuere Studien, etwa eine von kanadischen Forschern. Das Team verglich, ob sich Zwei- bis Sechsjährige anders entwickeln, wenn sie von ihren Eltern Ersatzprodukte wie Soja-, Mandel- oder Reismilch statt Kuhmilch bekamen. Das Ergebnis: Pro Glas Ersatzmilch wuchsen die Kinder um 0,4 Zentimeter weniger als die Milchtrinker. Im Alter von drei Jahren waren die Kinder, die Sojamilch und Co. zu sich genommen hatten, im Schnitt 1,5 Zentimeter kleiner.

Ernährungsexperten vermuten, dass in der Kuhmilch vor allem die Milcheiweisse und der Wachstumsfaktor IGF-1 für das verstärkte Grössenwachstum verantwortlich ist. Die genauen biologischen Mechanismen sind aber noch nicht bekannt.

David Fäh gibt zu bedenken, dass es sich bei den Ersatzprodukten wie Soja-, Reis- oder Mandelmilch um hoch verarbeitete Nah-

rungsmittel handelt. «Da werden zum Teil Zusatzstoffe zugefügt, damit sich die Bestandteile in den Flüssigkeiten nicht entmischen.» Das sei bei der Kuhmilch nicht nötig, fügt Fäh an. «Sie kann praktisch unverarbeitet konsumiert werden.»

Teenager nahmen durch fettarme Milch zu statt ab

Während klar ist, dass ein erhöhter Milchkonsum mit einem grösseren Wachstum einhergeht, so sind die Auswirkungen auf das Gewicht nicht so eindeutig. Ursprünglich nahmen Experten an, dass sich Milch und Milchprodukte positiv auf ein normales Gewicht auswirken. Das bestätigen einige Studien: Demnach haben Kinder, die Vollmilch trinken, ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden. Es gibt jedoch auch gegenteilige Erkenntnisse, etwa aus einer Untersuchung mit amerikanischen Teenagern. Die Milch trinkenden Jugendlichen nahmen dabei zu. Überraschend war für die Forscher, dass die Testpersonen vor allem durch fettreduzierte Milch dicker wurden und nicht wie erhofft schlanker, schrieb das Team in seiner Veröffentlichung im Journal «Jama Pediatrics».

«Der Körper registriert, wenn weniger Kalorien ankommen. Als Kompensation konsumieren wir dann mehr oder ersetzen das fehlende Fett durch Kohlenhydrate», vermutet Fäh. Demnach nehmen Konsumenten, die sich durch Light-Produkte einschränken, insgesamt schlicht mehr Kalorien zu sich.

138

Liter Milch kaufen Familien mit zwei Kindern in der Schweiz pro Jahr ein

3

Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

7000

Liter Milch gibt eine Kuh in der Schweiz pro Jahr (circa 20 bis 35 Liter pro Tag)

Und wie sieht es mit dem Vorbeugen oder Begünstigen von Krankheiten bei Menschen aus, die regelmässig Milch trinken? Auch da zeigen die Studienergebnisse: Mal scheint die weisse Flüssigkeit zu nützen, mal zu schaden.

Beim Krebs beispielsweise zeigen epidemiologische Studien, dass ein erhöhter Milchkonsum das Risiko für Prostatakrebs erhöhen könnte, vor allem von aggressiveren Formen, schreiben die US-Forscher. Ebenso wurde gefunden, dass Milchtrinkerinnen vermehrt an Gebärmutterkrebs erkranken, hauptsächlich Frauen nach den Wechseljahren, die keine Hormonersatztherapie bekommen. Handkehrum zeigen Untersuchungen, dass Milch in der Ernährung vor Darmkrebs schützen könnte.

«Wer sie nicht verträgt, soll sich nicht zwingen»

Bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten Ernährungsexperten erwartet, dass Milch helfen könnte, den Blutdruck zu senken, weil sie viel Kalium enthält. Zwar zeigten spezielle Diäten, die auch Milch und Milchprodukte enthielten, dass so der Blutdruck durchaus gesenkt werden konnte. Doch unklar ist, ob dies ausschliesslich der Milch zuzuschreiben ist.

Damit wird ein Dilemma in der Forschung deutlich, wenn Wissenschaftler versuchen, die Auswirkungen eines einzelnen Nahrungsmittels zu betrachten. Wenn beispielsweise jemand zuckerhaltige Getränke durch Milch ersetzt, wird der gesundheitliche Nutzen wahr-

scheinlich grösser sein, als wenn jemand Milch bevorzugt, dafür aber auf Nüsse, Gemüse und Obst verzichtet, schreiben die Harvard-Forscher in ihrer Übersichtsstudie.

Das sieht David Fäh genauso. Der Berner Forscher hat in der Schweizer Bevölkerung vier Ernährungsmuster ausgemacht. Eines davon ist die «traditionelle schweizerische Ernährung», zu der viel Milch, Käse, Joghurt und auch Eier oder Schokolade gehören. Nach diesem Muster ernährt sich gemäss Erkenntnissen von Fähs Team aber lediglich ein Drittel der Bevölkerung. Wichtig bei der Ernährung seien nicht einzelne Produkte, sondern die Vielfalt, fasst Fäh zusammen. Die Sterblichkeit ist bei denjenigen Menschen erhöht, die sich einseitig ernähren.

Schaut man aber abschliessend doch noch einmal nur auf die Milch, so fasst der Ernährungswissenschaftler zusammen: «Milch ist am ehesten ein neutrales Lebensmittel.» Das heisst, es schadet der Gesundheit nicht, nutzt ihr aber auch nicht übermässig.

Sein Fazit: «Wer keine Milch trinken will oder sie nicht verträgt, muss sich nicht zwingen, sie gemäss Ernährungsempfehlungen in den Speiseplan einzubauen.» Man könne Milch einfach weglassen und Nährstoffe wie Kalzium auch aus pflanzlichen Produkten aufnehmen und Vitamin D durch Sonnenexposition. «Wer aber gern Milch trinkt und Milchprodukte isst, kann das – im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung – weiterhin bedenkenlos tun.»