

# Gesundheitliche Auswirkungen von Milch

von Beate Rossbach

Wenn wir von Milch sprechen, meinen wir Kuhmilch und denken an ein Getränk. Aber Milch ist nicht dazu geeignet, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Sie ist vielmehr ein hochwertiges Nahrungsmittel. In ihr sind alle Inhaltsstoffe enthalten, die ein Kind zum Wachsen und Gedeihen benötigt. Aufgrund der hohen Vitalstoff-Konzentration kann Milch dazu beitragen, Ihr Risiko für Krankheiten wie Gicht, Bluthochdruck und Herzinfarkt zu senken, wie auch Studien belegen.

Forscher der Harvard-Universität in Boston, Massachusetts/USA, untersuchten 12 Jahre lang mittels Fragebögen die Ernährungsgewohnheiten von über 50.000 Männern in Bezug auf das Auftreten einer Gicht-Erkrankung. Das vorgestellte Ergebnis ihrer Langzeitstudie zeigte klar, dass die Männer mit regelmäßigem Milchkonsum ein geringeres Risiko hatten, an Gicht zu erkranken. Die Forscher erklären diesen Effekt dadurch, dass Milch purinfrei ist und gleichzeitig Harnsäure austreibend wirkt.

Wenn Sie täglich ein bis zwei Gläser fettarme Milch trinken, verringern Sie darüber hinaus Ihr Risiko für Bluthochdruck. Das ergab ebenfalls eine Studie der Harvard-Universität. Die Wissenschaftler hatten die Daten von 30.000 Frauen, die älter als 45 Jahre waren, ausgewertet und sowohl ihre Blutdruckwerte als auch ihren Milchkonsum analysiert. Dabei stellte sich heraus, dass die Frauen, die täglich zweimal fettarme Milch oder Milchprodukte konsumierten, ein um 10 % geringeres Risiko für Bluthochdruck hatten, als die Frauen, die höchstens einmal im Monat Milch zu sich genommen hatten. Die Forscher vermuten, dass die in der Milch enthaltene Kombination aus Calcium und Vitamin D sich positiv auf das Gefäßsystem auswirkt. Doch es gibt auch negative Auswirkungen des Milchkonsums.

Man könnte meinen, dass Milch durch ihren hohen Kalziumgehalt ideal geeignet ist, einer Osteoporose entgegenzuwirken und die Festigkeit der Knochen zu erhöhen. Die Forschung sieht das jedoch teilweise anders. Bereits 1998 konnten Wissenschaftler der Harvard-Universität in Boston/USA in einem Beobachtungszeitraum von 12 Jahren bei 80.000 Frauen im Rahmen der „Nurses Health Study“ feststellen, dass es umso mehr Knochenbrüche gab, je mehr Milch-Kalzium die Frauen zu sich genommen hatten. Die Ursache hierfür sehen die Forscher in den Milchproteinen. Die darin enthaltenen schwefelhaltigen Aminosäuren und der hohe Phosphat-Anteil führen zu einer Übersäuerung im Körper, wodurch Kalzium aus den Knochen gelöst und mit dem Urin ausgeschieden wird.

Milch ist reich an so genannten insulinähnlichen Wachstumsfaktoren (IGF-I), die im Verdacht stehen, das Tumorwachstum zu begünstigen. So ergab eine Langzeitstudie der Harvard-Universität im Jahr 2005, dass bei Männern, die täglich mehr als zwei Gläser Milch trinken, das Prostatakrebs-Risiko\* um das 2,4-fache erhöht ist. Dieselbe Studie zeigte, dass bei den regelmäßig viel Milch trinkenden Frauen das Brustkrebs-Risiko um das 2,2-fache höher ist. Das Risiko für Eierstocktumore wächst bei einem täglichen Milchkonsum von mehr als zwei Gläsern Milch sogar auf über 44 %.