

Harvard: Milch von der Kuh ist nicht gesund

Auf Werbeslogans, die die gesunden Inhaltsstoffe von Milchprodukten anpreisen, trifft man als Konsument täglich. Ernährungsexperten empfehlen, Soja-, Reis- oder Hafermilch zu konsumieren, statt Kuhmilch.

Wenig wirksam gegen Osteoporose, dafür mit Inhaltsstoffen, die das Krebsrisiko steigern: Das Werbemärchen von der gesunden Milch wird durch neue Studienergebnisse immer stärker angezweifelt. Besonderes Hauptargument der Fürsprecher eines häufigen Milchkonsums ist die angebliche Wichtigkeit des Inhaltsstoffes Kalzium, das tatsächlich in hohem Maße in der Milch vorhanden ist.

Das Mineral helfe bei der Vermeidung von Osteoporose, so die weit verbreitete Meinung. Vor allem bei älteren Menschen führt diese Knochenschwäche oft zu Brüchen. Schon allein der Grad der Kalzium-Aufnahmefähigkeit durch den Menschen ist aber bei Milchprodukten geringer als bei anderen kalziumhaltigen Lebensmitteln, insbesondere bei gewissen Gemüsearten. 30 Prozent sind es bei der Milch, während bei Brokkoli, Rosenkohl und Blattsalaten 40 bis 60 Prozent Ausbeute erreicht werden.



Tröpfchenweise lösen wissenschaftliche Erkenntnisse den Mythos von der gesunden Milch auf. (Foto: Flickr/Tambako the Jaguar)

Eine [Studie der Harvard University](#) meldet gar Zweifel an der generellen Wirkung des Kalziums an. Die Wissenschaftler der Harvard Public School for Health testeten 75.000 Frauen über einen Zeitraum von zwölf Jahren hinsichtlich des Effektes von Milch auf ihre Knochen. Wie sich zeigte, **wurden die Knochen der Testpersonen nicht widerstandsfähiger, sondern waren sogar einem höheren Bruchrisiko ausgesetzt**. Erklärt wird dieser Zusammenhang mit der **Übersäuerung des Körpers, der durch häufigen Milchkonsum ausgelöst wird**. Zur Neutralisation entzieht der Körper den Knochen ihren Kalziumvorrat, wodurch die **Osteoporoseanfälligkeit steigt**.

Für eine bestimmte Gruppe von Menschen ist indes der Milchkonsum schon von vornherein tabu: Durchschnittlich 15 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an einer Form der

Laktoseintoleranz. Tatsächlich bergen Milchprodukte aber auch für alle anderen gewisse Gefahren in sich. So weisen viele Milchprodukte einen **hohen Anteil an gesättigten Fetten** auf, einem **Risikofaktor für Herzkrankheiten**. Weitere Studien weisen darauf hin, dass Frauen durch die in der Milch enthaltene Laktose einem **höheren Risiko von Eierstockkrebs** ausgesetzt sein könnten. Bei Männern hingegen dürfte eine hohe Kalziemeinnahme – sei es über Milchprodukte oder über Gemüse – zu einer erhöhten Anfälligkeit für Prostatakrebs führen. In einer weiteren langfristig angelegten Harvard-Untersuchung mit 20.000 männlichen Teilnehmern wurde bei jenen mit mindestens zweimal täglichem Milchkonsum **ein um 34 Prozent höheres Risiko auf Prostatakrebs** festgestellt als bei jenen, die wenig oder gar keine Milchprodukte zu sich nahmen.

Harvards Ernährungsexperten behaupten auf ihrer Website, sie seien komplett unabhängig von Interessen der Milchwirtschaft. Die Ergebnisse ihrer Arbeit scheinen dies zu bestätigen. Und man liefert auch zahlreiche Vorschläge für Ersatzprodukte für die Kuhmilch: von Soja- über Reis- bis hin zu Hafermilch stehen heute bereits einige Ausweichmöglichkeiten in den Regalen. Der Milchwirtschaft könnten die gehäuften Studien zu den Schattenseiten ihres Produktes jedenfalls erhebliches Kopfzerbrechen bereiten.