

Die Presse am Sonntag Seite 34, 07.06.2015



Der Milchkonsum in der Kindheit hat weniger Einfluss auf die Knochengesundheit als gedacht. Bewegung spielt eine größere Rolle. © Bill Corbin

Befürworter und Kritiker streiten über die Wirkung von **Milch**. Fest steht: Sie ist weniger kalziumreich als geglaubt, und viele Milchprodukte sind zu süß. → VON CLAUDIA RICHTER

Die Zuckerseiten der Milch

Die Milch spaltet die Expertenwelt schon länger. Für die einen ist sie immer noch ein sehr wertvolles Lebensmittel. Kritiker allerdings ätzen, der Mensch sei das einzige Lebewesen, das die Milch verschiedener Säugtiere über das Säuglingsalter hinaus konsumiere, und unterstellen bei übermäßigem Konsum gar eine erhöhte Krebsrisikogefahr. Wer hat nun recht? Der Versuch einer Antwort.

Eine der jüngsten Arbeiten zu Milch haben in Österreich Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, und das Vorsorgemedizinische Institut Sipcan (Initiative für ein gesundes Leben) erstellt. Sie kommen zu dem Ergebnis: Milch enthält nicht die Kalziummenge, die man ihr lange zugeschrieben hat. Und die meisten Milchprodukte sind viel zu süß. „Wir haben 1200 Milch- und Milchprodukte nach ihrem Zuckergehalt klassifiziert“, berichtet Friedrich Hopppichler, Vorstand von Sipcan und ärztlicher Direktor im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Salzburg, „nur etwa jedes vierte Produkt zum Trinken oder Löfelfeln entspricht den Sipcan-Kriterien.“ Die da lauten: Der Gesamtzuckergehalt bei 100 Millilitern beziehungsweise 100 Gramm soll zwölf Gramm nicht überschreiten (inklusive des natürlichen Milchzuckers). Milchgetränke kamen relativ gut weg: Rund 63 Prozent erfüllten die Sipcan Kriterien.

Zu süße Joghurts. Anders sieht es bei Joghurts und anderen Produkten zum Löfelfeln aus: Hier erfüllen nur 13 Prozent die Sipcan-Auflagen. „Manche Joghurts sind echte Zuckerbomben, in ihnen stecken ungerechnet acht Stück Würfelzucker pro Becher. Mehr als 90 Prozent der Joghurts sind zu süß.“ Der durchschnittliche Zuckergehalt von Joghurts liegt bei 13,5 Gramm pro 100 Gramm oder 100 Millilitern, eine durchschnittliche Limonade enthält 10,1 Gramm Zucker pro 100 Millilitern.

Das Ergebnis von Kurt Widhalm Arbeit zum Thema wirft einige gängige Behauptungen zu Milch über den Haufen: „Dass hoher Milchkonsum im Kindes- und Jugendalter später die Gefahr von Osteoporose reduziere, stimmt heute so nicht mehr.“ Wenn Milchkonsum in der Kindheit einen Einfluss auf die Knochengesundheit habe, dann sei es eher bescheidener. „Viel wesentlicher ist da die Bewegung.“

Zudem enthält Milch viel weniger knochenstärkendes Kalzium als beispielsweise Käse: In 100 Gramm Vollmilch befinden sich rund 120 Milligramm Kalzium, die gleiche Menge Hartkäse liefert 900 bis 1000 mg und Parmesan gar 1200 mg Kalzium, also zehnfach so viel wie in Milch. Als Vergleich dazu: In 100 Gramm Hülsenfrüchten oder in 100 Millilitern kalziumreichen Mineralwassers stecken 250 Milligramm Kalzium und damit noch immer mehr als doppelt so viel wie in Milch.



Dennoch ist Widhalm alles andere als ein Milchgegner. „Es handelt sich um ein wertvolles, gesundes Lebensmittel mit einer Reihe von Nährstoffen und Vitaminen.“ Wie gesund dieses Tierprodukt für den Menschen tatsächlich ist, hänge auch von Haltungsmethoden und Fütterung ab. Eine Kuh, die frei und stressarm auf einer Weide lebt und Gras frisst, gibt freilich eine andere Milch als ein eingesperrtes Tier, das mit Getreide gefüttert wird.

Wie dick macht Milch? Und was ist dran an der Kritik, dass Milch ein Dickmacher ist? Immerhin weist nicht entfettete Milch in 100 Millilitern 64 Kilokalorien und 3,6 Gramm gesättigtes Fett auf. Widhalm: „Einem mageren Kind oder einem dünnen, gebrechlichen Senior würde ich sehr wohl zu Vollmilch raten, ein übergewichtiger Mensch sollte jedoch eher zu Magermilch greifen.“ Allerdings gibt es Studien, die zeigen, dass regelmäßiger Milchverzehr entweder nicht oder sogar leicht negativ mit der Entwicklung von Übergewicht zusammenhänge. Faktum ist: Fett bleibt Fett und das tierische, also gesättigte Fett gilt nicht unbedingt als das gesündeste. Allerdings fanden Wissenschaftler in den letzten Jahren im Milchfett spezielle Fettsäuren (konjugierte Fettsäuren), die auf den Körper positive Wirkungen ausüben können. Ob diese die negativen Wirkungen gesättigter Fette aufheben, wurde indes nicht untersucht.

International gut untersucht ist das Joghurt: „Das ist um einiges gesünder als Milch“, meint Widhalm. Die probiotischen Keime des fermentierten Milchprodukts hätten auf den Körper positive Wirkungen, von der Verdauung über den Stoffwechsel bis zum Immunsystem. Joghurt hat einen höheren Gehalt an Eiweiß, B-Vitaminen, Kalzium, Kalium, Zink und Magnesium als Milch. „Aber leider steckt die österreichische Milchindustrie kaum Geld in die Forschung, sondern alles nur in die Werbung“, kritisiert Widhalm.

Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass Milch dem Körper Kalzium entziehe. Das ließ sich bislang wissenschaftlich nicht beweisen. Ein reines Märchen ist auch der Vorwurf, Milch- und Milchprodukte würden die Atemwege verschleimen. „da handelt es sich eher um eine subjektive Wahrnehmung.“ Und wie steht es mit der Krebsgefahr, die einige in den Hormonen der Milch wittern? Milch enthält tatsächlich Östrogene und Progesterone, doch in sehr geringen Mengen. Eiliche Studien wiesen der Milch sogar eine leicht krebsenkende Wirkung aus. Ausnahme ist da aber Prostatakrebs: Da erhöht vermutlich mehr als ein Liter täglich das Erkrankungsrisiko.

Die weitverbreitete Laktose-Intoleranz ist für Widhalm beinahe so etwas wie eine Modeerscheinung – „da wird viel hochgespielt“ –, es gebe aber wirklich Menschen, die den Milchzucker nicht aufspalten können und mit Blähungen und Bauchschmerzen darauf reagieren. Ihnen sei Käse angeraten, er hat weniger Milchzucker und eben auch viel mehr Kalzium als Milch.

FAKTEN

In Österreich werden jährlich 651.000 Tonnen Milchprodukte konsumiert.

Details aus der Sipcan-Untersuchung: Die zuckerärmsten Milchprodukte zum Trinken sind Becel Pro-active Erdbeere und Becel Pro-active Original (je 4,5 g Zucker/100 g), das süßeste kommt aus der Molkerei Biedermann und nennt sich Biolassi Limette-Ingwer (15,2 g Zucker). Das zuckerärmste zum Löfelfeln ist das Billa Bergbauern-Heumilch-Joghurt (4,5 g Zucker), das süßeste Schärldinger Jogurella Mixi Erdbeer (21,6 g Zucker).

Detaillierte Liste: Die Milchliste findet man u. a. hier: www.sipcan.at sowie als App für iOS und Android unter dem Suchbegriff „Sipcan-Checklisten“.