



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Inhaltsverzeichnis

Die Milch macht Gesund	1
Milch - gesund oder ungesund?	1
Wie viel ist gut?	1
Macht Milch uns krank?	1
Erhöht Milch das Risiko für Krebs?	1
Wie gesund ist Milch?.....	2
Inhaltsstoffe.....	2
Kann man Milch einfach weglassen?.....	2
Wie wird Laktoseintoleranz festgestellt?	3

Die Milch macht Gesund



Milch - gesund oder ungesund?

Wie viel ist gut?

Wie viel Milch am Tag ist wirklich gut für uns? Die DGE hat neue Empfehlungen herausgegeben – und auch Umweltaspekte berücksichtigt.

Macht Milch uns krank?

So gesund sind Milchprodukte wirklich

Erhöht Milch das Risiko für Krebs?

Die Folgen von Kuhmilch auf die Gesundheit werden in den letzten Jahren stärker diskutiert. Studien legen nahe, dass ein übermäßiger Milchkonsum und damit verbunden eine zu hohe Kalzium-Zufuhr bei Männern das Risiko für Prostatakrebs erhöhen.

Allerdings zeigen Studien auch, dass ein moderater Milchkonsum positive Effekte auf die Gesundheit haben kann: „Der Milchverzehr, so wie wir ihn jetzt empfehlen, der geht mit einem geringeren Dickdarmkrebsrisiko einher.



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Positive Effekte gibt es wahrscheinlich auch bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Ökotrophologe Bernhard Watzl, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Nebeneinander stehen verschiedene Lebensmittel, die gegen Krebs helfen können: Haferflocken, Leinsamen, eine aufgeschnittene Orange und ein aufgeschnittener Apfel, als auch Brokkolie.

Essen als Vorsorge Darm- und Magenkrebs – wie die richtige Ernährung schützen kann

Vor Kurzem hat die DGE ihre Empfehlung zum Milchkonsum überarbeitet. Erstmals fließen auch Aspekte wie Nachhaltigkeit und Umweltbelastung in die Richtlinien mit ein. Statistisch gesehen sind Kuhmilch-Produkte deutlich umweltschädlicher als pflanzliche Alternativen.

Aktuell empfiehlt die DGE nur noch zwei Portionen Milch pro Tag. Das entspricht etwa einem Joghurt und 30 Gramm Käse.

„Milch und Milchprodukte sind wichtige Lebensmittel, weil sie uns lebensnotwendige Nährstoffe liefern. Aber bei Milch sind auch die Umweltwirkungen ein sehr großes Thema. Und dementsprechend haben wir die Empfehlungen so geändert, dass wir heute eine Portion weniger empfehlen“, erklärt Bernhard Watzl.

Wie gesund ist Milch?

Inhaltsstoffe

Milch besteht zu 87 Prozent aus Wasser. Außerdem enthält sie Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Zink. Auch weiterverarbeitete Produkte wie Käse enthalten diese Nährstoffe.

Kann man Milch einfach weglassen?

Grundsätzlich kann die Versorgung mit Nährstoffen aber auch bei Menschen, die komplett auf Milch verzichten, sichergestellt werden – indem sie sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Nüsse und grünes Gemüse wie Blattspinat, Grünkohl und Brokkoli enthalten ebenfalls viele Spurenelemente wie Kalzium. Wer ganz auf Milchprodukte verzichtet, lebt deshalb nicht ungesund.

Viele Menschen vertragen keine Milch

Große Teile der Weltbevölkerung vertragen keine Milch, vor allem Menschen in Asien, Afrika oder Lateinamerika. Aber auch in Europa sind etwa 30 % der Menschen laktoseintolerant. Grund dafür ist, dass der Körper nach der Stillzeit die Produktion des Enzyms Laktase verringert. Als Folge kann der Milchzucker nicht mehr so gut gespalten werden und der Körper reagiert mit Magen-Darm-Beschwerden.

Ab welcher Aufnahmemenge Milchprodukte Probleme machen, ist bei Menschen mit Laktoseintoleranz allerdings sehr unterschiedlich. Meistens muss nicht komplett auf Milchprodukte verzichtet werden, sondern die Menge ist entscheidend. Generell sind verarbeitete Milchprodukte, zum Beispiel Käse und Butter, bei Laktoseintoleranz besser verträglich als pure Milch.



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Wie wird Laktoseintoleranz festgestellt?

Wer regelmäßig unter Verdauungsproblemen leidet, sollte eine Laktoseintoleranz als Ursache in Erwägung ziehen. Um dies zu überprüfen kann man zunächst einfach Milchprodukte weglassen und schauen, ob die Verdauungsprobleme bleiben.

Ärzte und Ärztinnen können Laktoseintoleranz mithilfe eines Atemtests feststellen. Dabei wird der Wasserstoffgehalt in der Atemluft gemessen. Dieses Gas entsteht in höheren Mengen, wenn die Laktose im Darm nicht richtig verdaut wurde.