

# Milch gesund geniessen

Autor(en): **Willand, Golo**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **112 (2014)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-949306>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Milch gesund geniessen

Kaum ein Lebensmittel ist heute so umstritten wie Kuhmilch. Dabei ist es nicht lange her, da war sie noch Inbegriff einer gesunden Ernährung für Kinder. Viele Vorwürfe sind überzogen. Wenn Milch tatsächlich Probleme bereitet, gibt es meist einfache Wege, dennoch von ihrem hohen Nährwert zu profitieren.

.....  
Golo Willand, Hamburg (D)

Sie gilt als ein Getränk, ist aber eines der vollwertigsten Nahrungsmittel überhaupt. Milch enthält, was wir zum Leben brauchen: Fett, Kohlehydrate, hochwertiges Eiweiss, viele Vitamine und Mineralien. Kein Wunder, denn diese von der Natur clever zusammengesetzte Flüssignahrung ermöglicht neugeborenem Nachwuchs einen phantastischen Wachstumssprung. Das Schöne ist: Milch ist ein gesundes Nahrungsmittel, das Kinder gern mögen – was bei Kohlrabi und Brokkoli oft nicht der Fall ist. Etwa ein Glas Kuhmilch (200 ml) trinken Kleinkinder im Schnitt am Tag<sup>1</sup>. Doch Milch und Milchprodukte sind auch für Erwachsene gesund. Vor allem helfen sie, den Körper mit dem für die Knochen so wichtigen Mineral Calcium zu versorgen. 40 Prozent der täglichen Aufnahme liefern Milch und Milchprodukte laut Nationaler Verzehrsstudie II<sup>2</sup>. Die von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen 1000 mg täglich erreichen gerade einmal die Hälfte der Erwachsenen. Ohne Milch und Milchprodukte wäre die Lage noch viel schlimmer.

## Trend Milchvermeidung

Dennoch hat Milch heute einen schweren Stand, gehört zu den umstrittensten Nahrungsmitteln. Sie gerät oft als Erste unter Verdacht, wenn die Haut sich rötet und juckt oder es im Darm rumort. Vorschnell werden dann oft Milch und deren Produkte vom Tisch verbannt.

Milchvermeidung ist Trend. Besorgte Eltern füttern ihre Babys vorbeugend mit Sojamilch oder hypoallergener Säuglingsmilch, aus Angst, Kuhmilch könne ihren Nachwuchs krank machen. Menschen mit Darmproblemen kaufen Produkte ganz ohne Lactose, Milchezucker, weil sie fürchten, schon Spuren davon könnten ihnen Beschwerden bereiten. Viele Cafés servieren Latte Macchiato auch mit lactosefreier Milch oder Sojamilch.

Tatsächlich bereitet Milch vielen Menschen Probleme. Einige reagieren allergisch auf Milcheiweisse. Viel häufiger entstehen aber Beschwerden, weil der Milchezucker nicht verdaut werden kann. Dies ist jedoch kein Grund, Milch generell als ungesundes Nahrungsmittel anzusehen.

Wer ohne triftigen Grund Milch und Milchprodukte meidet, verliert nicht nur einen wichtigen Nährstofflieferanten. Die angeblichen Alternativen wie zum Beispiel Sojamilch können noch viel grössere gesundheitliche Risiken bergen. Wenn Milch Probleme bereitet, reichen oft einfache Massnahmen, um sich die gesundheitlichen Vorzüge dieses Nahrungsmittels zu erhalten.

## Kuhmilch-Allergie

Tatsächlich löst kaum ein anderes Nahrungsmittel so häufig Allergien aus wie Kuhmilch. 2 bis 3 Prozent der Kinder leiden darunter. Sie müssen spucken, bekommen Durchfall. Doch dies ist kein Grund vorbeugend Kindern keine Kuhmilch zu geben. Immerhin reagieren 97 Prozent nicht allergisch.

Selbst bei nachgewiesener Allergie ist dies kein Verdikt fürs Leben, im Gegenteil: Beim Grossteil ist die Allergie schon bald verschwunden. Zunächst gilt jedoch, wie bei allen Allergien, strikte Allergenvermeidung, Kuhmilch ist dann tabu. Ob die Allergie überwunden ist, zeigt ein Test. Bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko raten Expertengremien wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) jedoch, in den ersten sechs Lebensmonaten keine Kuhmilch zu geben – stattdessen Hydrolysat-Nahrung. Die bereits teilweise aufgespalteten Milchproteine können kaum noch Allergien auslösen. Am besten ist, wenn möglich, natürlich Muttermilch, gerade bei erhöhtem Allergierisiko.

## Kuhmilch nicht schuld

Auch wenn Kuhmilch vergleichsweise häufig Allergien auslöst, taugt dies nicht für eine generelle Anklage. Denn Kuhmilch ist meist das erste und in grösseren Mengen genossene Fremdeiweiss, mit dem der noch zarte Organismus konfrontiert wird. Besteht eine Neigung zu Allergien, reagiert das Immunsystem überschüssend. Das könnte also genauso mit einem anderen Lebensmittel passieren, wenn es als Erstes zugefüttert wird. In Ostasien reagieren vergleichsweise viele Kinder allergisch auf Reis, weil dieser dort oft die erste grosse Fremdeiweissquelle ist. Hier hingegen wird Reis gerne empfohlen, weil er so selten Allergien auslöst.

<sup>1</sup> Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern für die Abschätzung eines akuten Toxizitätsrisikos durch Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Konkrete Verzehrsdaten sind veröffentlicht unter: Banasiak U, Hesecker H, Sieke C, Sommerfeld C, Vohmann C: Abschätzung der Aufnahme von Pflanzenschutzmittel-Rückständen in der Nahrung mit neuen Verzehrsmengen für Kinder. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 2005, 48: 84–98.

<sup>2</sup> Max Rubner-Institut (MRI): Nationale Verzehrsstudie II (NVS II), Ergebnisbericht 1 und 2., Karlsruhe 2008.





Dies zeigt, wie schwierig es ist, Allergien vorzubeugen, indem Nahrungsmittel präventiv gemieden werden. Die überschüssige Reaktion des Immunsystems ist das eigentliche Problem. Die hochgefahrte Abwehr findet immer einen Anlass, Grossalarm zu geben. Ohne Frage bestimmen auch spezifische Eigenschaften von Lebensmitteln ihr Risiko, Allergien auszulösen. Von Erdnüssen geht mehr Gefahr aus als von Kartoffeln. Aber bisher fehlen Belege, dass oft propagierte Alternativen zu Kuhmilch, wie Milch von Ziegen, Schafen oder Stuten weniger leicht Allergien auslösen.

Milch aus Mandeln, Frischkorn oder Soja ist da ohnehin keine Alternative. Sie erhöhen möglicherweise sogar noch das Allergierisiko, warnt die DGE. Zudem ist hier irreführend, von Milch zu sprechen. Diese können Muttermilch nicht ersetzen. Ihr Nährwert liegt weit hinter Kuhmilch, die ja auch schon nicht alle Nährstoffe in ausreichender Menge enthält, um Muttermilch in den ersten sechs Monaten zu ersetzen.

Sojamilch birgt möglicherweise noch besondere Gesundheitsgefahren. Laut dem deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) könnten die enthaltenen östrogenähnlichen Pflanzenstoffe sich auf die Entwicklung von Fortpflanzungsorganen, Immunsystem, Schilddrüse auswirken sowie Krebsentstehung begünstigen<sup>3</sup>.

#### **Unverträglichkeit viel häufiger als Allergie**

Das häufigste Problem, das Milch verursacht, ist eine Milchzuckerunverträglichkeit, eine Lactose-Intoleranz. Der Körper kann den enthaltenen Milchzucker, die Lactose, nicht verdauen. Etwa 15 bis 20 Prozent der Erwachsenen leiden darunter.

Ein Liter Kuhmilch enthält 47 Gramm Milchzucker. Die Lactose ist ein Doppelzucker, der noch aufgespalten werden muss, bevor der Darm ihn aufnehmen kann. Dafür bildet seine Schleimhaut das Enzym Lactase.

Alle neugeborenen Menschenkinder können Lactose verdauen. Doch schon ab zwei Jahren nimmt die Lactase-Aktivität ab, bis sie schliesslich bei Erwachsenen nur noch bei zehn Prozent liegt. Doch bei den meisten Menschen mittel- und nordeuropäischer Abstammung bleibt die Lactase auch im Erwachsenenalter aktiv, aufgrund einer genetischen Veränderung. In Südeuropa hingegen können die meisten Erwachsenen Lactose nicht verdauen, bei den Ostasiaten sind es sogar 100 Prozent. Menschen gemischter Herkunft haben oft Glück: Trägt ein Elternteil noch aktive Lactase-Gene, vertragen viele von ihnen auch als Erwachsene Frischmilch.

Wenn Lactase fehlt, rauscht der Milchzucker unaufgespalten durch den Dünndarm. Im Dickdarm freuen sich die dort ansässigen Bakterien über die dicke Ladung Energie und vergären sie. Dies verursacht die gefürchteten Blähungen, treibt den Bauch auf, bereitet oft Schmerzen und Krämpfe. Der viele Zucker zieht Wasser in den Darm, was zu dünnem Stuhl, schlimmstenfalls eiligem Durchfall führt.

#### **Keine Null-Toleranz**

Es ist nun aber nicht so, dass Erwachsene mit stark gedrosselten Lactase-Genen sich überhaupt keinen Milchzucker mehr zumuten könnten. Sonst wäre das Gelato, die Eiscreme, in Italien wohl kaum so beliebt. Etwa 12 Gramm Lactose, also immerhin einen viertel Liter Kuhmilch, können meist auch diese Menschen geniessen, ohne Beschwerden zu bekommen.

<sup>3</sup> Bundesinstitut für Risikobewertung:  
Isolierte Isoflavone sind nicht ohne Risiko.  
Aktualisierte Stellungnahme (2007) Nr. 039



Erst die Überdosis bereitet Probleme. Das obere Limit kann individuell sehr verschieden sein und ist schlecht vorhersagbar. Viele Menschen ohne aktives Lactase-Gen können moderate Milchmengen gut vertragen, während zahlreiche Menschen selbst mit aktivem Lactase-Gen schon schnell Verdauungsprobleme bekommen können – vielleicht ohne zu ahnen, dass es an der Milch liegt.

Der heute übliche Test zur Diagnose, der Wasserstoff-Atemtest auf Lactose, ist nicht ganz zuverlässig beim Erkennen, wer besser seinen Frischmilchkonsum reduzieren sollte. Bei dem Atemtest müssen die Patientinnen und Patienten zunächst einen Trunk mit 50 Gramm Lactose hinunterstürzen. Später wird in der Atemluft die Konzentration von Wasserstoff gemessen. Der entsteht, wenn die Lactose unverdaut in den Dickdarm gelangt und dort von Bakterien vergärt wird.

Doch viele Menschen mit positivem Atemtest, also nachweislich gestörter Lactose-Verdauung, haben gar keine Beschwerden. Umgekehrt übersieht der Test viele Menschen, denen der Milchzucker tatsächlich Probleme bereitet.

Da bleibt oft nur, es selbst auszuprobieren. Wenn sich die Beschwerden bei weitgehendem Verzicht auf Frischmilch (-Produkte) deutlich bessern, dann sollte auch ein anders lautender Atemtest einen nicht von seinem Weg abbringen.

Für eine solche Ernährungsumstellung ist es nicht nötig, Milch völlig zu meiden. Auch hier ist nicht von einer Null-Toleranz auszugehen. Etwas Lactose in der Wurst, im Senf oder der Schuss Milch in den Kaffee sollten keine Probleme bereiten, erst recht nicht die Spuren von Milchzucker, die in einigen Medikamenten stecken, meist weit unter einem Gramm.

Auf keinen Fall müssen alle Milchprodukte gestrichen werden – auf das so wertvolle Nahrungsmittel muss nicht und sollte nicht in allen Formen verzichtet werden.

### Viele Milchprodukte ohnehin lactosearm

Zahlreiche Milchprodukte enthalten kaum noch Lactose. Mittelalter und vor allem alter Käse wie Appenzeller oder Parmesan sind praktisch frei davon. Es wäre daher Unsinn, diese Calciumträger bei Problemen mit Lactose zu

meiden. Bei der Reifung bauen Mikroorganismen den Milchzucker ab. Auch das Milchfett Butter enthält nur noch 0,6 Gramm pro 100 Gramm. Diese Milchprodukte werden in der Regel auch bei Lactose-Intoleranz gut vertragen.

Andere Milchprodukte enthalten viel Lactose. Während Milch 4,8 Gramm pro 100 Gramm enthält, stecken in Molkenkäse 53,8, in Magermilchpulver 51,5, in Schmelzkäse 5,7 Gramm. Quark und Frischkäse enthalten etwa 2 bis 4 Gramm. Natürlicher, nicht pasteurisierter Joghurt wird bei Lactose-Intoleranz oft gut vertragen, obwohl er noch etwa 3 Gramm Lactose pro 100 Gramm enthält. Die in ihm enthaltenen Bakterien-Enzyme helfen bei der Verdauung.

So können und sollten auch Menschen mit Lactose-Intoleranz von den Vorteilen der Milch profitieren. Betroffene können ausserdem das Enzym Lactase in der Apotheke kaufen und zum Glas Milch einnehmen. Zudem führen viele Supermärkte lactosefreie Milch.

### Lactose-Intoleranz oft erworben

Auch Kinder und Erwachsene mit aktiven Lactase-Genen können eine Milchzucker-Intoleranz bekommen. Schon bei leichteren Schäden haben die Schleimhautzellen des Dünndarms Probleme, genug Lactase zu bilden. Die Lactase ist die Diva unter den Verdauungsenzymen, sie sagt schnell ihren Auftritt ab. Ursache können beispielsweise Infektionen sein. Eine Studie hat bei Kindern gezeigt, wie eine Infektion mit Durchfallviren eine Lactose-Intoleranz auslöste, die nach Abheilen der Erkrankung wieder verschwand. Menschen mit chronischen Darmerkrankungen haben oft eine Lactose-Intoleranz. Häufig findet sie sich etwa bei Zöliakie. Dabei reagieren Betroffene mit heftiger Darmentzündung aufs Weizenprotein Gluten. Bei glutenfreier Diät heilt der Darm und die Lactose kann meist wieder verdaut werden.

### Autor

**Golo Willand** Journalist, [willand@profund-hamburg.de](mailto:willand@profund-hamburg.de)

Vom Autor leicht gekürzte Version der in der Ausgabe 9/2013 des «Hebammenforum. Das Magazin des deutschen Hebammenverbandes» (Seiten 820 bis 825) erschienen Artikels. Die Redaktion dankt Golo Willand und dem Deutschen Hebammenverband (DHV).

### Impressum

**Editeur** | **Herausgeberin** Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) Les articles signés ne reflètent pas forcément l'opinion de la FSSF. Toute reproduction est soumise à autorisation de la rédaction | Schweizerischer Hebammenverband (SHV) Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des SHV wieder. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. **Rédaction** | **Redaktion** Rédacteur responsable: Wolfgang Wettstein, Geschäftsstelle SHV, Rosenweg 25 C, Postfach, CH-3000 Bern 23, T +41 (0)31 331 35 20, [w.wettstein@hebamme.ch](mailto:w.wettstein@hebamme.ch) **Rédaction de langue française** Josianne Bodart Senn, Chemin du Bochet 4a, CH-1196 Gland, T +41 (0)22 364 24 66, N +41 (0)79 755 45 38, [j.bodartsenn@sage-femme.ch](mailto:j.bodartsenn@sage-femme.ch) **Conseil rédactionnel** | **Redaktioneller Beirat** Bénédicte Michoud Bertinotti (bmi), Martina Gisin (mg), Inge Loos (il), Ursula Lüscher (ul), Viviane Luisier (vl) **Photos** | **Fotos** Couverture et p. 4-7, 26-29 | Titelseite und S. 4-7, 26-29 Luca Zanetti, [www.fotozanetti.com](http://www.fotozanetti.com) **Graphisme** | **Layout** [www.atelierrichner.ch](http://www.atelierrichner.ch) **Abonnement annuel** | **Jahresabonnement** Non-membres CHF 109.-, 2,5% TVA incluse, étranger CHF 140.-, prix du numéro CHF 13.20, 2,5% TVA incluse + porto. L'abonnement est automatiquement renouvelé pour un an s'il n'est pas résilié par écrit auprès de la FSSF au 31 octobre de l'année en cours. | Nichtmitglieder CHF 109.-, inkl. 2,5% MWST, Ausland CHF 140.-, Einzelnummer CHF 13.20, inkl. 2,5% MWST + Porto. Das Abonnement verlängert sich um ein weiteres Jahr, wenn es nicht bis zum 31. Oktober des laufenden Jahres schriftlich beim SHV gekündigt wird. **Régie d'annonces** | **Inseratemarketing** kömedia AG, Geltenwilenstrasse 8a, CH-9001 St.Gallen, T +41 (0)71 226 92 92, [info@koemedia.ch](mailto:info@koemedia.ch), [www.koemedia.ch](http://www.koemedia.ch) **Impression** | **Druck** Vogt-Schild Druck AG, Gutenbergstrasse 1, CH-4552 Derendingen, [www.vsdruck.ch](http://www.vsdruck.ch) **Papier** PlanoArt 100 gm<sup>2</sup>, sans bois, extra-blanc mat, sans acide, certifié FSC | PlanoArt 100 gm<sup>2</sup>, holzfrei, hochweiss matt, säurefrei, FSC-zertifiziert | WEMF-beglaubigt | ISSN 1662-5862