

Milch im Fokus – was stimmt wirklich?

Hoch gelobt und viel kritisiert: was an Kuhmilch wirklich dran ist

München, 16.06.2015. Immer wieder gerät die Kuhmilch in den Ruf, ungesund oder sogar schädlich zu sein. Auf der anderen Seite gibt es aber auch zahlreiche Befürworter für den Verzehr von Milch. Was ist nun wirklich dran am Mythos Milch? Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, klärt über das umstrittene Lebensmittel auf und spricht über mögliche Vor- und Nachteile von Milchkonsum.

Von der einen Seite gemieden, von der anderen Seite geliebt: Milch steht im Mittelpunkt unseres täglichen Lebens, sei es als Zusatz zum Kaffee, als verarbeitetes Produkt in Joghurt, Käse und Co. oder als weit verbreitetes Problem in Form von Laktoseintoleranz. „Wie bei vielen umstrittenen Lebensmitteln kommt es auch hier auf die Qualität und Quantität an“, weiß Frau Lenz und beruhigt zugleich: „Wer Milch in welchem Maße verträgt, ist meist eine ganz individuelle Sache und wird oft intuitiv richtig gemacht.“ Dennoch gibt es einige nützliche Fakten, die mit dem einen oder anderen Vorurteil aufräumen.

Qualität ist alles, Quantität nicht unbedingt

Für die Gesundheit ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung essentiell. Der Körper benötigt dafür einige wichtige Nährstoffe, die vor allem auch in Milch enthalten sind: Eiweiß, Calcium und Mineralstoffe. Damit die Milch für die Ernährung wertvoll ist, kommt es aber auf deren Qualität an: „Am besten Bioqualität und möglichst wenig verarbeitete Milch wählen, d.h. pasteurisierte, nicht homogenisierte Milch oder evtl. sogar Vorzugsmilch“, rät die Ernährungsberaterin. Zudem ist es wichtig, Milch als Lebensmittel aufzufassen und nicht als Getränk. „Milch sollte keine Mahlzeit ersetzen oder gar als Durstlöcher verwendet werden“ meint Frau Lenz, denn aufgrund des hohen Eiweißgehalts hat Kuhmilch verhältnismäßig viele Kalorien. Wer also durch erhöhten Milchkonsum mehr Kalorien aufnimmt, als er Energie verbraucht, wird voraussichtlich zunehmen. Das gilt jedoch für jedes Lebensmittel, das im Übermaß konsumiert wird.

Milch als Risikofaktor für Krankheiten?

Ein allgemeines Vorurteil gegenüber Kuhmilch lautet: Milch erhöhe das Krebsrisiko. Während das Risiko für Dickdarm- oder Brustkrebs durch Milchprodukte nachgewiesener Maßen verringert wird, besteht jedoch die Gefahr, dass erhöhter Milchkonsum Prostatakrebs begünstigt. Doch dafür müssen pro Tag mindestens 1,25 Liter Milch getrunken oder 140 Gramm Hartkäse gegessen werden¹. Als sicher gilt aber hingegen der negative Einfluss von Milch bei starker Akne oder anderen Hauterkrankungen wie zum Beispiel Neurodermitis. Wer hiervon betroffen ist, sollte besser auf große Milchmengen verzichten. Weit verbreitet ist zudem das Leiden an Laktoseintoleranz. „Bei den Betroffenen fehlt das Enzym *Laktase*, was bedeutet, dass der

¹ Vgl. <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/milch-ist-gesund-liefert-kalzium-und-staerkt-die-knochen-a-985750.html> (02.06.2015)

Milchzucker im Körper nicht mehr gespalten werden kann. Eine typische Folge nach Milchkonsum sind heftige Verdauungsstörungen“, erklärt Lenz. Hier hilft nur der komplette Milchverzicht oder die Einnahme von Tabletten.

Alternativen: So kann Milch vollwertig ersetzt werden

Liegt nachweislich keine Krankheit zugrunde, bei der Milch schädigende Auswirkungen hat, kann im Prinzip so viel Milch getrunken werden, wie es für das eigene Empfinden gut ist. Bei bestimmten Erkrankungen kann eine Reduzierung oder das Meiden von Kuhmilch und Kuhmilchprodukten jedoch tatsächlich zur Besserung der Beschwerden beitragen. Dennoch ist eine vollwertige Ernährung möglich. In häufigen Fällen hilft die Umstellung auf Ziegen- oder Schafmilchprodukte, die meist besser verträglich sind und ebenfalls den Calciumhaushalt auffüllen können. Wer komplett auf Milch verzichten möchte, kann sich an pflanzliche Milchsorten wie Soja-, Hafer, Reis- oder Mandelmilch halten. Zu empfehlen sind zudem Grünpflanzen wie Spinat oder Grünkohl, die ebenfalls einen hohen Calciumgehalt haben.

Wer noch mehr zu Vor- und Nachteilen von Kuhmilch erfahren möchte oder Fragen zu einem anderen Ernährungsthema hat, kann sich an die Ernährungsberatung der SBK wenden. Dort erhält man kostenlos umfassende Informationen und Hilfestellungen zu allen Ernährungsfragen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Alle Informationen hierzu auch unter: <https://www.sbk.org/leistungen/alle-leistungen/ernaehrungsberatung/>

Über die SBK:

Über die SBK: Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Franziska Herrmann
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstr. 31
80339 München
Tel. +49(89)62700-488
Fax: +49(89)62700-60488
Email: franziska.herrmann@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK