

Verursacht Milch tatsächlich Krankheiten?

Milch ist schon seit Jahren ein umstrittenes Lebensmittel. Dennoch glauben noch immer viele Menschen, Milch sei gesund. Inzwischen mehren sich die wissenschaftlichen Beweise für die Schädlichkeit der Kuhmilch - zumindest wenn diese in der aktuell verfügbaren Qualität und der heute empfohlenen Menge verzehrt wird.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 10. September 2019

Stand: 14. September 2019

Milch schadet den Knochen

Milch enthält viel Calcium, und Calcium wiederum ist gut für die Knochen. Das aber bedeutet nicht, dass Milch den Knochen nützt oder anderweitig gesund sein muss - wovon die halbe Welt auszugehen scheint, was jedoch ein echter Trugschluss ist.

Schon im April 2009 veröffentlichte das Fachjournal *Osteoporosis International* [eine Studie](#), die zeigte, dass die Knochendichte der vegan lebenden Studienteilnehmerinnen (Frauen im Klimakterium) absolut identisch war mit der Knochendichte der "normal" essenden Frauen.

Allein die Milch kann also nicht für gesunde Knochen verantwortlich sein - wie wir auch [hier](#) bereits erklärt haben.

Derselben Meinung ist eine ganz aktuelle Studie vom Oktober 2014. Darin schrieben die schwedischen Forscher rund um Prof. Karl Michaëlsson, dass Milch höchstwahrscheinlich völlig nutzlos für die Knochen sei, man also mit dem Verzehr von Milch auch nicht einer Osteoporose oder Knochenbrüchen vorbeugen könne.

Ja, man Milch vielmehr sparsam verzehren solle (wenn überhaupt), da sie das Knochenbruchrisiko sogar erhöhen könne.

Die mehr als 60.000 teilnehmenden Frauen wurden über durchschnittlich zwanzig Jahre hinweg von den Wissenschaftlern begleitet, die etwa 45.000 Männer im Durchschnitt elf Jahre lang.

Im Laufe der Studie erlitten rund 17.000 Frauen und 5.000 Männer Knochenbrüche.

Nun könnte man denken, dass bevorzugt jene Menschen Knochenbrüche erlebten, die sehr wenig Milch zu sich nahmen. Das aber war nicht der Fall.

Prof. Michaëlsson und sein Team vom *Karolinska Institutet* in Stockholm/Schweden konnten aber keineswegs feststellen, dass eine erhöhte Aufnahme von Milch das Risiko für Knochenbrüche senkte. Im Gegenteil, Milchverzehr hatte in dieser Studie das Risiko für osteoporotische Frakturen noch erhöht.

Mit jedem täglichen Glas Milch nahm das allgemeine Knochenbruchrisiko der Frauen um 2 Prozent zu, das Risiko für Hüftfrakturen sogar um 9 Prozent.

Damit nicht genug. Die Forscher beobachteten nicht nur ein erhöhtes Knochenbruchrisiko bei den Milchfans, sondern auch einen früheren Todeseintritt.

Früher Tod durch Milch

Während der Studiendauer starben 15.000 Frauen und 10.000 Männer. Die Forscher ermittelten, dass offenbar gerade jene Personen verfrüht starben, die besonders gerne Milch tranken.

Mit zunehmendem Milchverzehr erhöht sich somit das Sterberisiko.

Mehr als drei Gläser (durchschnittlich 680 ml) Milch täglich erhöhten das Sterberisiko demnach am drastischsten, weniger als ein kleines Glas (im Durchschnitt 60 ml) Milch am Tag schien das Sterberisiko jedoch nicht zu erhöhen.

Bei Frauen war diese Wirkung stärker ausgeprägt als bei Männern, was zeigt, wie gedankenlos es sein kann, Frauen in den Wechseljahren zu hohem Milchkonsum zu raten, um vor Osteoporose geschützt zu sein.

Der Osteoporoseschutz tritt nicht ein und das Leben endet früher!

Ganz so neu sind diese Erkenntnisse jedoch nicht. Schon mindestens seit dem Jahr 1997 weiss man aus der sog. *Nurses' Health Study* (einer Studie mit Krankenschwestern), dass der Verzehr von Milch keinen positiven Effekt auf die Knochendichte oder -stabilität hat und sogar das Risiko von Knochenbrüchen erhöhen kann.(1)

Eine mögliche Erklärung für die schädliche Wirkung der Milch ist laut Prof. Michaëlsson und Kollegen die folgende:

Milch fördert Entzündungsprozesse

Der im Milchzucker enthaltene Einfachzucker Galactose gilt als entzündungsfördernd. Und so zeigten auch in Prof. Michaëlssons Studie die Blutanalysen der Milchtrinker erhöhte Entzündungswerte sowie einen erhöhten oxidativen Stresspegel.

Entzündliche Prozesse jedoch sind in Kombination mit oxidativem Stress der Anfang nahezu jeder Krankheit - ganz gleich ob es sich um Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Arthritis, Osteoporose, Neurodermitis, Reizdarm, Allergien, chronische Nebenhöhlenentzündungen, Parkinson, entzündliche Darmerkrankungen, Alzheimer, Krebs oder was auch immer handelt.

Der verfrühte Tod der Milchtrinker ist daher kein Wunder.

Wundern darf man sich nur über so manche gut gemeinten Tipps (nicht selten direkt vom Kinderarzt), wie z. B. die Verabreichung von Lactose an kleine Kinder mit Verstopfung. Auf diese Weise wird schon in jungen Jahren die Saat für chronische Krankheiten ausgebracht. Denn Lactose besteht zur Hälfte aus Galactose.

Milch in der Kindheit - Knochenbrüche im Alter

Gerade Kinder und Jugendliche sollen vermeintlichen "Experten" zufolge viel Milch aufnehmen, damit sich ein stabiles Knochengestüt bilden kann.

Dr. Diane Feskanich und ihr Team von der *Harvard University* im US-amerikanischen Boston stellten jedoch im Jahr 2013 fest: Eine vermehrte Milchaufnahme im Teenageralter kann das Risiko von Hüftgelenksbrüchen im späteren Verlauf des Lebens keineswegs positiv beeinflussen.

Ganz im Gegenteil: Die Beobachtung der fast 100.000 Teilnehmer ergab, dass ein hoher Milchkonsum bei männlichen Heranwachsenden das Risiko für spätere Knochenbrüche sogar erhöhen könnte.

Das aber ist nicht der einzige Nachteil der Milch, mit dem Kinder rechnen müssen. Milchverzehr erhöht vermutlich die Gefahr, bereits im Kindesalter an Diabetes Typ 1 zu erkranken.

Diabetes durch Milch

Mehrere Studien⁽⁷⁾ ⁽⁸⁾ ⁽⁹⁾ zeigen einen Zusammenhang zwischen Diabetes Typ 1 und dem Milchverzehr.

Als Autoimmunerkrankung entwickelt sich Diabetes Typ 1 dann, wenn das Immunsystem plötzlich der Meinung ist, die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse seien gefährliche Feinde, die umgehend vernichtet werden müssen.

Da sozusagen das Head Office des Immunsystems im Darm lokalisiert ist, spielt die Darmgesundheit bei der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen eine wichtige Rolle.

Die Proteine der Milch - vor allem das sog. A1 Beta-Casein - scheinen das Darmmilieu negativ zu beeinflussen und begünstigen damit Irritationen des Immunsystems - wie eben auch Diabetes Typ 1.

Im Einklang dazu, konnte in einer anderen Studie(10) gezeigt werden, dass Stillen mit Muttermilch Kinder vor dem Ausbruch von Diabetes Typ 1 schützen kann. Es ist daher äusserst empfehlenswert, Säuglinge NICHT mit Kuhmilchprodukten bzw. Säuglings-Fertigmilchen auf Grundlage von Kuhmilch zu füttern, sondern sie ganz einfach zu stillen.

In einer weiteren Studie(18) wurde darüber diskutiert, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass bei Kindern oder Säuglingen ganz andere Reaktionen durch Milch ausgelöst werden als bei Erwachsenen. Bei Kindern könnte Kuhmilch die Ausschüttung von körpereigenen Hormonen so umprogrammieren, dass dies im Erwachsenenalter zu Krebs oder Herzerkrankungen führen kann.

Doch damit nicht genug. Die Milch beeinträchtigt die Gesundheit von Kindern noch in ganz anderem Mass...

Kranke Kinder durch Milch

Milch ist einer der Hauptgründe dafür, dass viele Kinder ständig an Atemwegsinfekten (Husten, Schnupfen), an fiebrigen Erkältungen und Mittelohrentzündungen leiden.

Auch das gehäufte Auftreten von Asthma ist bei manchen Kindern auf einen reichlichen Milchverzehr zurück zu führen.

Das Risiko für diese Beschwerden steigt übrigens mit dem Verarbeitungsgrad der Milch!

Je natürlicher und ursprünglicher die Qualität der verzehrten Milch nämlich ist, umso gesünder sind ihre Konsumenten.

Doch bricht leider oft schon bei der Erwähnung des Wortes "Rohmilch" allgemeine Panik aus.

Gänzlich unbehandelte Rohmilch, die sozusagen direkt nach dem Melken abgefüllt wird, kann dann auch tatsächlich naturgemäss bakteriell belastet sein.

Einerseits handelt es sich jedoch lediglich um die natürlichen Bakterien der Kuh-Muttermilch, die keine Probleme bereiten.

Andererseits können auch schädliche Erreger darunter sein - umso mehr übrigens, je weniger artgerecht die Kuh gehalten wird, sprich, je häufiger sie Kraftfutter aus Gensoja und Genmais erhält, je weniger Auslauf sie hat etc.

Rohmilch aus artgerechter Haltung mit Weidegang und natürlichem Futter birgt hingegen kaum Risiken.

Da die wenigsten Menschen Zugang zu einer solchen Milchqualität haben, fürchtet man sich heutzutage trotz hochtechnisierter Ställe und makelloser Melkanlagen vor denselben milchbedingten Krankheiten wie noch im Mittelalter: Listeriose, Tuberkulose und EHEC.

Welch Wunder, dass jene Teile der Landbevölkerung, die auch heute noch Rohmilch trinken, überhaupt noch am Leben sind. Und nicht nur das!

Sie sind zudem noch sehr viel gesünder als jene, die sich mit der so sicheren und keimfreien H-Milch aus dem Supermarkt versorgen.

Die Milch macht's: Fieber, Erkältungen, Mittelohrentzündungen & Asthma

Aus Studien weiss man längst, dass Kinder, die auf dem Land leben und vornehmlich Rohmilch trinken, ein bis zu 30 Prozent niedrigeres Risiko haben, an Atemwegsinfektionen zu erkranken als Kinder, die behandelte Milch bekommen.

Erhitzt man die Rohmilch vor dem Verzehr, dann steigt das Krankheitsrisiko der Kinder merklich an.

Wird die Milch dabei "nur" pasteurisiert, sind die Kinder zwar bereits krankheitsanfälliger als die Rohmilch-Kinder. Aber ganz so kränklich wie die H-Milch-Kinder sind sie noch nicht.

Trinken die Kinder jedoch H-Milch, so leiden sie häufig an der gesamten Palette der heute üblichen Kinderprobleme, nämlich an fiebrigen Infekten sowie Mittelohrentzündungen und Atemwegsinfekten wie Schnupfen und Husten.

Andere Randfaktoren, wie beispielsweise die Ernährung der Kinder, konnten in den entsprechenden Studien als beeinflussende Parameter offenbar ausgeschlossen werden.

H-Milch: Die schlimmste Milch

Eine dieser Studien ist die ganz aktuelle sog. "Pasture" Langzeitstudie, die im Oktober 2014 im *Journal of Allergy and Clinical Immunology* erschienen ist.

Rund 8.000 Kinder aus Österreich, Finnland, Frankreich, Deutschland und der Schweiz nahmen an der Pasture-Studie teil. Etwa die Hälfte lebte auf Bauernhöfen.

Nach dem ersten Lebensjahr wurde das Blut der Kinder immunologisch untersucht. Es zeigte sich ein einheitliches Bild:

Genau wie wir es schon bei den oben vorgestellten Studien gesehen haben, erhöht die Milch auch bei Kindern die Entzündungsmarker (CRP-Wert) im Blut:

Kinder, die H-Milch tranken, hatten dabei noch viel höhere CRP-Werte als Rohmilch-Kinder.

Wenn man jetzt noch bedenkt, in welchem engen Zusammenhang hohe Entzündungswerte mit der Entwicklung chronischer Erkrankungen wie Asthma einhergehen, dann darf man sich nur noch wundern, wenn Kinder mit Asthma konsequent ihr tägliches Glas Milch serviert bekommen – gefolgt von der Milchschnitte, dem Joghurt und vielen weiteren Milchprodukten mehr.

Dabei würden sie von einer milchfreien Ernährung ganz erheblich profitieren oder sollten zumindest eine hochwertige naturbelassene Rohmilch erhalten.

Kaum haben die neuen Erdenbürger jedoch endlich ihre Kindheit samt zig Erkältungen und Mittelohrentzündungen überstanden, wartet in der Pubertät schon das nächste Übel der Milch.

Milch fördert Akne

Milch wurde in mehreren Studien(3) (4) (5) mit der Entstehung von Akne in Verbindung gebracht. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Milchtrinker eine viel grössere Chance haben, Akne zu entwickeln als Jugendliche, die der Milch nichts abgewinnen können.

Milch lässt nämlich den Insulinspiegel sehr stark steigen. Dieser Einfluss wirkt sich wiederum auf andere Mechanismen aus, die am Ende zu Akne führen können.

Doch keine Sorge, gewichtige Forscher sind schon dabei, das Problem zu lösen:

"Die Eliminierung der insulinotropen Reaktion, die durch das Molke-Protein der Milch ausgelöst wird, wird die wichtigste Aufgabe der zukünftigen Ernährungsforschung sein."

Leider wirkt die Milch nicht allein über den steigenden Insulinspiegel negativ auf die Haut, sondern über weitere Faktoren mehr – wie wir unter "Milch erhöht das Krebsrisiko" erklären, so dass bei Akne die sicherste Vorgehensweise das vollständige Meiden der Milch darstellt.

Bei chronischen Durchfällen ohne erkennbare Ursache ist dies ebenfalls die beste Erste-Hilfe-Massnahme – zumindest so lange, bis eine mögliche Laktoseintoleranz ausgeschlossen werden konnte.

Chronische Durchfälle? Die Milch könnte der Grund sein

Die aufgeführten Aspekte zeigen bereits, dass sich Milch über vielerlei Symptome und Wirkmechanismen als für Menschen unverträglich erweist.

Interessanterweise aber ist lediglich die Laktoseintoleranz als Milchunverträglichkeit anerkannt.

Diese betrifft zwar fast 75% der Weltbevölkerung(6), in Europa jedoch ist der Anteil der Laktoseintoleranten viel geringer (10%) und daher nicht ganz so alltäglich wie beispielsweise in Afrika oder Asien.

Laktoseintolerante sind aus genetischen Gründen nicht in der Lage dazu, den in der Milch enthaltenen Milchzucker (Lactose) richtig zu verdauen.

Es kommt in der Folge zu unangenehmen Symptomen wie Blähungen, Bauchkrämpfen, Durchfall oder Kopfschmerzen.

Alles über die Laktoseintoleranz lesen Sie hier: [Laktoseintoleranz - Ursachen und Lösungen](#)

Zu Beginn unseres Artikels war bereits die Rede davon, dass Milch unsere Lebenszeit verkürzen kann, weil sie chronische Entzündungsprozesse fördert und damit den Weg für viele Krankheiten ebnet.

Auch manche Krebsarten gehen nachweislich auf chronische Entzündungsprozesse zurück und wachsen daher schneller, wenn häufig die Milch auf dem Speiseplan steht.

Doch hat die Milch noch ganz andere Eigenschaften auf Lager, die allesamt das Krebswachstum beschleunigen bzw. das Krebsrisiko erhöhen können.

Milch erhöht das Krebsrisiko

Die Aufgabe der Milch ist bekanntlich die folgende: Ein Säugling - der noch keine feste Nahrung aufnehmen kann - soll mit allem versorgt werden, um möglichst rasch wachsen zu können.

Daher enthält Milch verschiedene sog. Wachstumsfaktoren. Kuhmilch enthält davon sehr viel mehr als beispielsweise die menschliche Muttermilch. Schliesslich soll das Kalb sehr viel schneller wachsen und sehr viel schwerer werden, als ein menschlicher Säugling dies zu tun pflegt.

Gerade aber diese Wachstumsfaktoren sind es, die einen ungewollten Effekt auf das Zellwachstum von Krebszellen haben. Sie können das Krebswachstum regelrecht anfachen.

Einer dieser Wachstumsfaktoren ist der sog. insulin-like growth factor (dt.: Insulin-ähnlicher Wachstumsfaktor 1, oder kurz IGF-I).

Er wird insbesondere mit den folgenden Krebsarten in Verbindung gebracht: [Brustkrebs](#), [Prostatakrebs](#), [Eierstockkrebs](#), aber auch mit der bereits oben erwähnten Akne.(15) (16) (17)

Darüber hinaus ist die heute in der Massentierhaltung erzeugte Milch besonders stark mit Hormonen belastet. So enthält Milch aus der industriellen Landwirtschaft viel zu viel Estronsulfat. Dabei handelt es sich um eine Östrogenverbindung, die unter Verdacht steht, Hoden-, Prostata- und Brustkrebs erzeugen zu können.

In Milch aus traditioneller Erzeugung finden sich deutlich geringere Hormongehalte. Der Grund liegt in der hier viel kürzeren Melkperiode verborgen.

Details dazu lesen Sie hier: [Milch enthält krebserregende Hormone](#)

Wenn Sie daher an Krebs leiden, wenn in Ihrer Familie ein erhöhtes Krebsrisiko besteht oder wenn Sie von einer Krankheit betroffen sind, die mit chronisch entzündlichen Prozessen einhergeht, wäre es eine äusserst gute Idee, die Milch umgehend aus Ihrem Speiseplan zu streichen!

Genau wie viele Menschen vor Ihnen auch, werden Sie alsbald eine Besserung Ihres Befindens feststellen.

Leben ohne Milch? - Ganz einfach!

Und wenn Sie jetzt glauben, ohne Milch & Milchprodukte nicht klar zu kommen, dann lesen Sie einfach hier weiter:

- [Milchersatz - Kochen ohne Milch](#)

Sie machen sich Sorgen, weil Sie der Meinung sind, ohne Milch einen [Calciummangel](#) zu riskieren? Informieren Sie sich hier:

- [Calciumbedarf ohne Milch decken](#)

Für unsere Leser haben wir viele gesunde Rezepte

Diese Rezepte sind vegan und schmecken aussergewöhnlich gut, weil sie von unserem Kochteam zusammengestellt werden.

- [Gesunde Rezepte](#) ohne Milch finden Sie überdies in unserer [Rezepte-Datenbank](#) und [auf unserem Kochkanal bei Youtube](#)

Quellen

- (1)Feskanich D *et al.*, Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study, *Am J Public Health*. 1997 Jun;87(6):992-7.
- (2)Sellmeyer DE *et al.*, A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group, *Am J Clin Nutr*. 2001 Jan;73(1):118-22.
- (3)Melnik BC. Evidence for acne-promoting effects of milk and other insulinotropic dairy products, *Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program*. 2011;67:131-45.
- (4)Danby FW, Nutrition and acne, *Clin Dermatol*. 2010 Nov-Dec;28(6):598-604,
- (5)Melnik BC, Schmitz G, Role of insulin, insulin-like growth factor-1, hyperglycaemic food and milk consumption in the pathogenesis of acne vulgaris, *Exp Dermatol*. 2009 Oct;18(10):833-41.
- (6)Pribila BA *et al.*, Improved lactose digestion and intolerance among African-American adolescent girls fed a dairy-rich diet *J Am Diet Assoc*. 2000 May;100(5):524-8; quiz 529-30.
- (7)Laugesen M, Elliott R, Ischaemic heart disease, Type 1 diabetes, and cow milk A1 beta-casein, *N Z Med J*. 2003 Jan 24;116(1168):U295.
- (8)Gerstein HC, Cow`s milk exposure and type I diabetes mellitus. A critical overview of the clinical literature, *Diabetes Care*. 1994 Jan;17(1):13-9,
- (9)Wasmuth HE, Kolb H, Cow`s milk and immune-mediated diabetes, *Proc Nutr Soc*. 2000 Nov;59(4):573-9,
- (10)Alves JG. *et al.*, Breastfeeding Protects Against Type 1 Diabetes Mellitus: A Case-Sibling Study, *Breastfeed Med*. 2011 Aug 5,
- (11)Cramer DW, Lactase persistence and milk consumption as determinants of ovarian cancer risk, *Am J Epidemiol*. 1989 Nov;130(5):904-10,
- (12)Fairfield KM *et al.*, A prospective study of dietary lactose and ovarian cancer, *Int J Cancer*. 2004 Jun 10;110(2):271-7,
- (13)Larsson SC *et al.*, Milk, milk products and lactose intake and ovarian cancer risk: a meta-analysis of epidemiological studies, *Int J Cancer*. 2006 Jan 15;118(2):431-41,
- (14)Larsson SC *et al.*, Milk and lactose intakes and ovarian cancer risk in the Swedish Mammography Cohort, *Am J Clin Nutr*. 2004 Nov;80(5):1353-7,
- (15)Danby FW, Acne, dairy and cancer: The 5alpha-P link, *Dermatoendocrinol*. 2009 Jan;1(1):12-6,
- (16)Kleinberg DL, Barcellos-Hoff MH, The pivotal role of insulin-like growth factor I in normal mammary development, *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2011 Sep;40(3):461-71, vii,
- (17)Ferris-Tortajada J *et al.*, Dietetic Factors Associated With Prostate Cancer. Protective Effects of Mediterranean Diet, *Actas Urol Esp*. 2011 Sep 27,
- (18)Martin RM *et al.*, Milk and linear growth: programming of the igf-I axis and implication for health in adulthood, *Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program*. 2011;67:79-97,
- (19)Georg Loss, PhD, Martin Depner, PhD et al., "Consumption of unprocessed cow`s milk protects infants from common respiratory infections", *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 2014, (Der Konsum von Rohmilch schützt Säuglinge vor den üblichen

Atemwegserkrankungen)

- (20)Prof. Karl Michalsson et al., Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies, *British Medical Journal*, Oktober 2014
- (21)Dr. Diane Feskanich et al., Milk Consumption During Teenage Years and Risk of Hip Fractures in Older Adults, *JAMA Pediatrics*, November 2013

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/milch-krankheiten-ia.html>