

Krebserregende Hormone in Milch

Milch zählt vermutlich zu den umstrittensten Lebensmitteln. Die einen schätzen sie vor allem als Calcium-Quelle und verzehren sie regelmässig auch in Form von Joghurt, Käse und Co. Andere lehnen sie aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen ab.

Autor: Alexandra Kern

Aktualisiert: 28. August 2019

Stand: 14. September 2019

Pasteurisierte Kuhmilch enthält krebserregende Hormone

Der mögliche Zusammenhang zwischen Krebs und Hormonen, die durch die Nahrung aufgenommen werden, ist Wissenschaftlern seit langem ein Dorn im Auge. Eine Studie der *Harvard University* setzte pasteurisierte Kuhmilch aus industriellen Milchbetrieben nun mit hormonbedingten Krebserkrankungen in Verbindung.

Hinsichtlich der Östrogenbelastung für den Menschen macht uns Kuhmilch am meisten Sorgen, da sie eine beträchtliche Menge an weiblichen Geschlechtshormonen enthält,

erklärte Dr. Ganmaa Davaasambuu, Ph.d., Leiterin der Studie. Das krebserregende Potential von natürlichen Östrogenen sei bis zu 100.000-mal höher als beispielsweise jenes von hormonähnlichen Substanzen in Pestiziden.

Das gesundheitliche Risiko von pasteurisierter Milch führten die Wissenschaftler auf den fabrikartigen Melkprozess in der Massentierhaltung namens "concentrated animal feeding operations" (CAFO) zurück. Milch der auf diese Weise gemolkenen Kühe enthalte zu viel Estronsulfat.

Diese Östrogenverbindung steht unter Verdacht, Hoden-, Prostata- und Brustkrebs erzeugen zu können. Doch was unterscheidet industrielle von traditionellen Melkpraktiken?

Industrielle Melkprozesse bewirken Hormonanstieg in Milch

In industriellen Molkereien werden Kühe bis zu 300 Tage im Jahr gemolken, um das Milchpotential der "Nutztiere" möglichst auszuschöpfen. Vor allem das Melken trächtiger Kühe könnte jedoch eine Ursache für hormonbedingte Krebserkrankungen sein. Denn je weiter eine Kuh in ihrer Schwangerschaft ist, desto hormonhaltiger ist ihre Milch. So enthält Milch hochschwangerer Kühe einen bis zu 33-mal höheren Estronsulfat-Gehalt als Milch von Kühen, die gerade gekalbt haben.

Besonders eindeutig zeigte sich die Hormondifferenz zwischen Kuhmilch aus modernen Milchbetrieben und Rohmilch von mongolischen Kühen.

In traditionellen Hirtengesellschaften wie der Mongolei werden Kühe nur für den Eigenbedarf gemolken, und zwar höchstens fünf Monate im Jahr und nur im Frühstadium einer Schwangerschaft,

begründete Dr. Davaasambuu die Messwerte der international angelegten Studie. Entsprechend falle das Hormonlevel mongolischer Kuhmilch deutlich niedriger aus.

Der Konsum extrem hormonhaltiger Milch- und Milchprodukte aus profitgesteuerter Milchwirtschaft ist für das Forschungsteam der *Harvard University* ein klares Indiz für die Häufigkeit hormonbedingter Krebserkrankungen. Der Zusammenhang zwischen Milch und Krebs ist jedoch schon länger bekannt, wie frühere Studien belegen.

Auch frühere Krebsstudien verwiesen auf Milchkonsum

In einer internationalen Vergleichsstudie bestätigte sich Dr. Davaasambuus Hypothese, dass der Verzehr von Milchprodukten die Wahrscheinlichkeit erhöhe, an Krebs zu erkranken.

Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Krebsraten in 42 Ländern. Es stellte sich heraus, dass es eine Beziehung zwischen Milch- bzw. Käsekonsum und Hodenkrebs gibt. Am höchsten waren die Krebsraten in der Schweiz und in Dänemark, in Ländern also, wo Käse eine Art Nationalspeise ist. Länder wie Algerien, in denen Milchprodukte seltener konsumiert werden, melden hingegen weniger Krebserkrankungen.

Ein deutlicher Zusammenhang zwischen Milch und Krebs zeichnet sich auch in Japan ab. So sei mit dem gesteigerten Milchkonsum im Laufe der letzten 50 Jahre auch die Zahl der Prostatakrebs-Erkrankungen gestiegen. Brustkrebs-Studien warnten wiederum konkret vor Milch und Käse. Eine weitere Studie bestätigte, dass Ratten, die mit Milch gefüttert wurden, eher Tumoren entwickelten als Ratten, die stattdessen Wasser tranken.

Als Konsumenten müssen wir den gesundheitlichen Nutzen von handelsüblichen Milchprodukten, wie er uns seitens der Milchlobby verkauft wird, hinterfragen. Versteckt sich hinter der Massenware Milch nicht vielmehr eine geschickt vermarktete Mogelpackung?

Pasteurisierung – Heutige Milch ist kein Naturprodukt mehr

Kinder, trinkt Milch, damit ihr gross und stark werdet! Erwachsene, trinkt Milch für starke Knochen! – So ähnlich lauten die Parolen der Milchwerbung, die uns tagtäglich unserer Gesundheit zuliebe die Extra-Portion Milchans Herz legen. Zwar schätzten schon die alten Sumerer, Ägypter, Inder, Griechen und Römer vor tausenden von Jahren frische Milch als heilsames Elixier und begannen die Quark-, Butter- und Käsezubereitung zu kultivieren. Die heutige handelsübliche Supermarktausgabe ist jedoch kein echtes Naturprodukt mehr und ihre heilkräftigende Wirkung ist äusserst fraglich.

Die Milch, die wir heutzutage zu uns nehmen, hat kaum noch etwas mit der Milch zu tun, die unsere Vorfahren getrunken haben,

stellte Dr. Davaasambuu in der *Harvard University Gazette* klar.

Entscheidend für die "Milchwende" war die Entdeckung ihrer Haltbarmachung im 19. Jahrhundert durch Louis Pasteur. Die sogenannte Pasteurisierung umfasst die Erhitzung der Milchauf 60 bis 90 Grad und ihre darauffolgende schnelle Abkühlung. Bei diesem Verfahren werden sowohl schädliche Mikroorganismen als auch Milchsäurebakterien abgetötet. Letztere lassen Frischmilch normalerweise schnell sauer werden. Die Pasteurisierung bescherte uns stattdessen die haltbare "H-Milch". Die industrielle Milchwirtschaft war geboren. Doch zu welchem Preis?

Massenproduktion fördert Massenbeschwerden

Aus dem massvollen Milchkonsum unserer Vorfahren hat sich in unseren Breitengraden eine regelrechte Milch-Völlerei entwickelt. Rund 67 Liter Milch verbraucht der Durchschnittsdeutsche im Jahr. Entsprechende Regieanweisungen für unseren Milchkonsum gibt die Milchindustrie in Form von Werbung nach dem Motto "Mehr is(s)t mehr". Mögliche Begleiterscheinungen, die unsere moderne haltbare Milch mit sich bringen kann (z. B. Erkältungs- und Infektionsanfälligkeit, Darmprobleme, Atemwegs- und Hauterkrankungen), werden in den Mainstream-Medien geradezu totgeschwiegen.

Denn mit der Pasteurisierung und Homogenisierung haben wir nicht nur eine längere Haltbarkeit der Milch gewonnen. Zur Unverträglichkeit von Kuhmilch könnten auch das durch die Pasteurisierung denaturierte Milcheiweiss (Kasein) oder das durch die Homogenisierung veränderte Milchfett führen. Fraglich ist darüber hinaus der tatsächliche Vitalstoffgehalt in erhitzter Milch sowie der Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Osteoporose, zumal gerade in Ländern, in denen reichlich Milch konsumiert wird, die Osteoporoserate am höchsten ist.

Mit der Krebsstudie der *Harvard University* erreicht die industrielle Milchproblematik jedoch eine neue Dimension, so dass damit nun ein weiteres Argument für eine pflanzenbasierte Ernährung vorliegt.

Dr. Davaasambuu plädiert für eine gemässigte Milchwirtschaft im Sinne des mongolischen Modells, in der schwangere bzw. hochschwangere Kühe nicht gemolken werden, um die Hormongefahr einzudämmen. Dabei könnten wir dem Milch-Dilemma problemlos entkommen, indem wir auf pflanzliche Milch wie Hafer-, Reis-, Mandel-, Haselnuss- oder Sesammilch zurückgreifen und unseren Calcium-Bedarf über z. B. grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen und Pseudogetreide decken.

Pflanzliche Milch selber machen

Stellen Sie sich Ihre eigenen Milchersatzprodukte her. Wir helfen Ihnen mit unseren Rezepten:

Milchersatzprodukt-Rezept Nr. 1 – Reismilch selber machen

In nur 35 Minuten können Sie ihre eigene Reismilch herstellen – und dafür benötigen Sie ausschliesslich Reis, Wasser, Salz, ein gesundes Süssungsmittel sowie etwas Vanille. Und Sie können die Milch Ihrem persönlichen Geschmack entsprechend abschmecken, so dass Sie sich täglich erneut an Ihrer selbst hergestellten Reismilch erfreuen können.

[Zum Rezept](#)

Milchersatzprodukt-Rezept Nr. 2 – Mandeldrink selber machen

Ab sofort brauchen Sie keinen Mandeldrink mehr kaufen, denn Sie können ihn in nur 5 Minuten selber zubereiten. Alles was Sie dazu benötigen sind Mandeln, Datteln, Wasser, Salz sowie 1 Passiertuch.

[Zum Rezept](#)

Milchersatzprodukt-Rezept Nr. 3 – Haferdrink selber machen

In nur 10 Minuten haben Sie aus Haferflocken, Datteln, Wasser, Öl und Salz einen feinen Haferdrink selbst zubereitet. Wozu dann noch auf ein Fertigprodukt zurückgreifen?

[Zum Rezept](#)

Milchersatzprodukt-Rezept Nr. 4 – Rohköstliche Dinkelmilch

Mit diesem Rezept zeigen wir Ihnen, wie Sie eine feine Dinkelmilch ganz einfach selbst herstellen können. Der Aufwand ist gering, Sie sparen viel Geld und der Geschmack wird Sie begeistern.

[Zum Rezept](#)

Milchersatzprodukt-Rezept Nr. 5 – Goldene Milch mit Kurkuma, Safran und Kardamom

Safran und Kurkuma verleihen der Goldenen Milch ihre wunderschöne Farbe; Zimt, Vanille Kardamom und Muskat sorgen für ein zart-würziges Aroma. Für die Zubereitung der Milch wird zunächst eine Gewürzpaste hergestellt. Diese Paste dient der Goldenen Milch als Basis, daher brauchen Sie sie nur noch in dem Pflanzendrink aufkochen, ggf. verfeinern und schön können Sie dieses kostbare Lebensmittel geniessen.

[Zum Rezept](#)

Milchersatzprodukt-Rezept Nr. 6 – Rohköstlicher Hanfdrink

Dieser Hanfdrink in Rohkostqualität ist kinderleicht und in nur 5 Minuten zubereitet. Der Drink überzeugt durch seine leichte, feine Cremigkeit und seinen wunderbaren Geschmack.

[Zum Rezept](#)

Quellen

- "Healthy Milk: What is it?" Alliance for natural health USA 2012 Feb 21; (Gesunde Milch: Was ist das?)
- Ireland C, "Hormones in milk can be dangerous" Harvard University Archives 2006 Dez 7; (Hormone in Milch können gefährlich sein)
- "Neue Studie: Rohmilch schützt Kinder vor Asthma und Allergien" WELT ONLINE 2012 April 4
- "Wie die Milch entdeckt wurde die Geschichte der Milch" Ratgeber Gesund 2005 April 13
- "Verbrauch von Milch und Milcherzeugnissen pro Kopf" Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz 2010 Juni 6
- "Milch-Allergie" Delicardo Foodcard 2012
- "Pasteurisation" Lebensmittellexikon 2012
- Davaasambuu Ganmaa et al: Milk, dairy intake and risk of endometrial cancer: a twenty six-year follow-up (Milch, Milchprodukte und das Risiko auf Gebärmutterhalskrebs: ein Rückblick über 26 Jahre)
- Modern Milk by Jonathan Shaw

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-krebs-ia.html>