

Der Mythos Milch

In der Werbung werden seit jeher Milch und Milchprodukte als wertvolle Eiweiss-, Vitamin- und Mineralstofflieferanten hoch gepriesen. Vor allem der scheinbar hohe Mineralstoffanteil der Milch wird hier besonders hervorgehoben. Den Verbrauchern wird auf diese Weise suggeriert, dass der regelmässige Verzehr von Milch, sowie allen daraus hergestellten Produkten, für den Erhalt der Gesundheit einen hohen Stellenwert hat.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 03. September 2019

Stand: 20. October 2019

Falsche Versprechen fördern den Milchverbrauch

Da Erkrankungen wie Osteoporose und andere Folgen einer Mangelerscheinung, wie beispielsweise Zahnausfall, Muskelzittern, Muskelkrämpfe (Tetanie), Blutgerinnungsstörungen, spontane Knochenbrüche oder Schwierigkeiten bei der Übertragung von Nervenimpulsen, mit einem Calciummangel und Magnesiummangel in Verbindung gebracht werden, kommen die Verbraucher den Empfehlungen der Milchindustrie sehr gerne nach.

Was sagen die "Fachleute" dazu?

Selbst Fachleute, wie Dr. Pudel, ehemals Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, empfehlen die tägliche Zufuhr von Milch und Milchprodukten als unverzichtbare Massnahme zur Vermeidung von Mangelerscheinungen.

Der Verbraucherdienst AID geht sogar so weit zu behaupten, dass ohne den täglichen Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen der Bedarf an Calcium nicht zu decken ist. Weiter schreiben sie: Milch macht die Knochen stark! Milch und Milchprodukte liefern viel hochwertiges Protein, Calcium, Kalium, Magnesium, Jod und verschiedene Vitamine.

Sollen wir nun tatsächlich alle jeden Tag Milch, Joghurt, Käse, Quark etc. konsumieren, wie es uns empfohlen wird? Was spricht gegen den übermässigen Milchkonsum, aus dem die Wirtschaft ein milliardenschweres Geschäft macht?

Milch zeigt hohes Allergiepotential

Die Kuhmilch ist als Muttermilch für das Kalb gedacht und auf dessen Bedürfnisse abgestimmt. Milch dient im Tierreich ausschliesslich der Aufzucht artgenerer Nachkommen. Aus diesem Grund sollten besonders Kinder ohne Kuhmilch ernährt werden, da das artfremde Eiweiss die Hauptursache für Neurodermitis und für Allergien im Säuglingsalter darstellt.

Mütter, die während der Stillzeit Kuhmilch zu sich nehmen, erhöhen das Neurodermitis-Risiko ihrer Säuglinge erheblich. Wenn die Kinder heranwachsen äussert sich die Zufuhr von Kuhmilch und deren Produkte häufig auch in starken psychischen Störungen, wie Konzentrationsstörungen, Aggressivität etc. Diese Auffälligkeiten treten bei den Kindern heutzutage immer häufiger auf.

Wer zum Beispiel durch eine Erkrankung des Magen-Darm-Trakts schon ein geschwächtes Immunsystem hat, sollte grundsätzlich auf Kuhmilch verzichten, da sie ein sehr hohes Allergiepotential aufweist und somit das Immunsystem ständig überfordern kann. Besser verträglich sind Schafs- und Ziegenmilch, da deren Eiweissmoleküle 40 x kleiner sind und damit leichter vom Körper aufgenommen werden können.

Phosphor behindert Calciumverwertung

Phosphor ist wichtig für die Entwicklung und das Wachstum des Gehirns bei Neugeborenen und deshalb in hohem Masse in der Muttermilch enthalten. Es sorgt auch für gesunde Knochen und Zähne, unterstützt die Nahrungsauswertung und setzt die Energie innerhalb der Zellen frei.

In der Milch, und ganz besonders im Käse, ist das Verhältnis von Phosphor zu Calcium sehr ungünstig. Das führt dazu, dass das Calcium in der Milch vom Körper nicht richtig aufgenommen werden kann. Zu allem Überfluss werden häufig auch noch Phosphate als Stabilisatoren und Verdickungsmittel den Milchprodukten zugesetzt (Schmelzkäse), wodurch der Phosphorgehalt nochmals erhöht wird. Dadurch kommt es im Körper zu erheblichen Störungen im Calciumhaushalt.

Darüber hinaus wird die Nebenschilddrüse angeregt, vermehrt Hormone zu produzieren. Diese Hormone bewirken, dass Calcium aus den Knochen gelöst wird, damit der Calciumspiegel im Blut konstant gehalten werden kann. Auf diese Weise kommt es zu einem verstärkten Abbau der Knochensubstanz. Dies wiederum begünstigt Osteoporose - das ist das Gegenteil dessen, was die Milchindustrie uns suggeriert.

Starker Säurebildner

Ein weiterer Nachteil besteht darin, dass die Milch und deren Produkte vom Organismus sauer verstoffwechselt werden. Anstatt dass die Milch - wie öffentlich propagiert - dem Körper Mineralstoffe zuführt, muss der Organismus körpereigene Mineralien freisetzen, damit er die entstandenen Säuren neutralisieren kann. Auf diese Weise trägt die Milch sehr zur Übersäuerung des Körpers bei.

Enzymreiches Lebensmittel oder totes Nahrungsmittel

Ein weiterer, gravierender Nachteil der Milch ist die Tatsache, dass es sich hierbei um ein totes Nahrungsmittel handelt. (Ausnahme: Rohmilch) Durch das Erhitzen der Milch während des Pasteurisierungsverfahrens werden die vorhandenen Enzyme vollständig zerstört. Auch einige hitzeempfindliche Vitamine gehen während dieses Prozesses verloren.

Die meisten Milchprodukte kommen heute pasteurisiert oder gar ultrahocherhitzt (H-Milch) in den Handel. Selbst die viel gepriesene Frischmilch ist pasteurisiert, um vermeintlich gesundheitsschädliche Keime abzutöten. Sie ist also kein frisches, enzymatisch aktives Lebensmittel mehr, sondern zu einem toten Nahrungsmittel degeneriert.

Ohne Vitamin D keine Calciumaufnahme

Eine ausreichende Menge Calcium über die Nahrung aufzunehmen ist in der Regel nicht genug, denn unser Körper braucht zusätzlich auch andere Substanzen, die er zur Verwertung des Calciums benötigt. Hier ist in erster Linie die wichtige Gruppe der D-Vitamine - chemisch Calciferole - zu nennen. Schon der lateinische Name zeigt die enge Verbindung zum Calcium auf.

Erhebliche Belastung durch Hormone & Co

Aufgrund der Massentierhaltung ist die herkömmliche Milch mit Hormonen, Antibiotika und anderen Medikamenten, sowie mit Pestizidrückständen und Pilzen stark belastet. Hinzu kommt dann noch, dass der in der Milch enthaltene Milchzucker den im Darm vorhandenen Pilzen als Nahrung dient und so zu den unterschiedlichsten Pilzerkrankungen beitragen kann.

Milch ist stark schleimbildend

Milchprodukte wirken von allen Nahrungsmitteln am stärksten Schleim bildend. Dadurch kann es zu vermehrter Anfälligkeit für Atemwegserkrankungen kommen. Aber auch unser wichtigstes Immunorgan, der Magen-Darmtrakt verschleimt, so dass die Nährstoffe aus der Nahrung nicht mehr optimal ausgewertet werden können. Ein Nährstoffdefizit kann die Folge sein.

Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren in der Milch hat einen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel. Ein regelmässiger Verzehr von Milchprodukten kann letztlich auch zur Arterienverengung führen und somit zum Herzinfarkt beitragen.

Alternative Milchprodukte

Sehr gute Calciumlieferanten mit einem ausgewogenen Calcium-Phosphor-Verhältnis sind pflanzliche Milcharten:

- Getreidedrinks: Haferdrink, Reisdrink, Sojadrink
- Nussdrink: Mandeldrink, Haselnussdrink, Kübiskerndrink
- Sesamdrink

Trotz der eindeutigen Nachteile der Milch und Milchprodukte sollte man natürlich nicht aus lauter Panik vor unliebsamen Gesundheitsstörungen rigoros jedem Milchprodukt ängstlich aus dem Weg gehen. Ab und zu mal einen Bio-Naturjoghurt ohne den zugesetzten Fruchtmix mit den vielen künstlichen Zusatzstoffen, oder auch ein Stückchen Bio-Käse zu essen, das verkraftet ein einigermaßen gesunder Körper ohne weiteres.

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-ungesund-ia.html>