sponser sport food | fürti 5 | 8832 wollerau
telefon 043.888 18 18 | fax 043.888 18 00
info@sponser.ch | www.sponser.ch

Gehört Milch zu einer optimalen und natürlichen Ernährung?

Remo P. Jutzeler van Wijlen, Head R&D Sponser Sports Food

Ing. Appl Food Sciences, MAS Nutrition & Health ETHZ

Über die Frage der Bedeutung von Milch in der Ernährung herrscht Uneinigkeit. Einige weisen auf den Fakt hin, dass die Mehrheit der Menschen als Erwachsene die Fähigkeit zur Produktion von Lactase, dem zur Verdauung von Lactose (Milchzucker) notwenden Enzym, verlieren. Kein Säugetier – Menschen vor dem Aufkommen des Ackerbaus inbegriffen – trinken bzw. tranken während ihrem Erwachsensein regelmässig Milch. Die Mehrheit beharrt aber auf dem hohen Ernährungswert in vielerlei Hinsicht: Eiweiss, Calcium, Phosphor, sogar die Milchfettzusammensetzung. Für eine Antwort muss man folgendes diskutieren: Ist eine „artgerechte“ Ernährung für Menschen auch automatisch eine, die ein langes Leben in guter Gesundheit fördert? Falls nicht, welche Ernährung will man als „optimal“ bezeichnen? Ist das auch eine möglichst natürliche Ernährung? Milch ist ein gutes Beispiel um sich darüber Gedanken zu machen. Wenn man Milch nämlich aus obigen Gründen als unnatürlich, weil nicht artgerecht für erwachsene Menschen betrachtet, dann ist eine „optimale“ Ernährung – mit Blick auf Langlebigkeit in guter Gesundheit – fast unmöglich zu realisieren.

Man muss auch darauf hinweisen, dass Milch nicht gleich Milch ist. Muttermilch enthält ein Proteinverhältnis von 70% Lactalbumin und 30% Casein, Kuhmilch dagegen nur 20% Lactalbumin dafür 80% Casein. Baby- und Kinderfolgemilchprodukte sind dagegen adaptiert, indem man Molke (Lactalbumin) und Casein in einem Verhältnis ähnlich der Muttermilch mischt. Besser geeignet wäre an sich Ziegenmilch, welche ein sehr ähnliches Proteinprofil wie Muttermilch aufweist, signifikante Mengen an prebiotischen Oligosacchariden liefert (Darmgesundheit), nur wenig Lactose enthält (auch verträglich bei Lactose-Intoleranz), sowie ein gesünderes Fettsäurenprofil als Kuhmilch besitzt. Letzteres ist mitbedingt durch die für Ziegen typische Grasfütterung und manifestiert sich in höheren Gehalten an Omega-3, mittelkettigen und konjugierten Linol-Fettsäuren (*Jutzeler van Wijlen, Int Dairy J, 2010*). Neben diesen Makronährstoffen gibt es auch Unterschiede in den Mikronährstoffen wie Immunoglobulinen, Wachstumsfaktoren, usw. Deren Relevanz ist allerdings nicht genügend geklärt.

Ein weiteres Argument gegen Milchkonsum ist sein Gehalt an gesättigten Fettsäuren (SFA), der in Milch höher liegt als in den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln. Eine neuere Meta-Analyse – in etwa die höchste Evidenzstufe einer Studie – konnte aber keinen Zusammenhang zwischen SFA und Herz-Kreislauf-Krankheitsrisiko finden (*Siri-Tarino, AJCN, 2010*). 21 Studien wurden gemeinsam analysiert. Von den knapp 348’000 gesunden Versuchspersonen entwickelten rund 11‘000 eine Herz-Kreislauf-Krankheit (CVD). Jedoch konnte kein Zusammenhand zwischen hoher Einnahme an SFA mit einem erhöhten Risiko für CVD noch für koronäre Herzkrankheiten oder Hirnschlag festgestellt werden. Interessanterweise widerspricht dieses Resultat der kürzlich gerade wieder erneuerten Haltung der Weltgesundheitsorganisation WHO, welche immer noch den Standpunkt vertritt, SFA durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen zwecks Verminderung des CVD-Risikos. Nun widerspiegeln Ernährungsempfehlungen aber nicht zwingend die aktuellsten Erkenntnisse, sondern sind sogar eher durch gesundheits-, sozial- und/oder umweltpolitische Motive beeinflusst. Dies können durchaus gutgemeinte Motive sein – aber sie vernebeln die nackten wissenschaftlichen Fakten! Ein solcher Blickwinkel ergibt sich z.B. angesichts der beschränkten Ressourcen unseres Planeten, was zu relativ konservativen Empfehlungen zum Bedarf an Eiweiss- und Omega-3-Fettsäuren führt (Fleisch- und Fischversorgung). Andernfalls müsste ein viel höherer Bevölkerungsanteil als mangelernährt bezeichnet werden – mit all seinen sozialen und politischen Konsequenzen! Dies würde auch die „Errungenschaften“ der WHO und anderer Organisationen im Kampf gegen Unter- und Mangelernährung abwerten. Auch würden die erklärten Ziele in diesem Kampf sehr idealistisch wenn nicht utopisch erscheinen. Dies alles mag zynisch klingen, doch geht es hier nur darum herauszufinden, wie eine „optimale Ernährung“ aussehen würde. Selbst wenn auch dies als utopisch bezeichnet werden kann, weil wir heutzutage in einer industrialisierten Welt oft nicht in der Lage sind so zu essen, wie wir es „optimalerweise“ möchten/sollten.

sponser sport food | fürti 5 | 8832 wollerau
telefon 043.888 18 18 | fax 043.888 18 00
info@sponser.ch | www.sponser.ch

Aus einer fatalistischen Sichtweise existiert „optimale Ernährung“ nur unter idealen Bedingungen, sprich kombiniert mit viel körperlicher Aktivität und bis zu einem Alter von vielleicht Mitte Dreissig. Über diesem Alter verlassen wir – biologisch gesehen – den „optimalen“ Bereich und „optimale Ernährung“ übernimmt zwangsläufig die Funktion einer Prothese mit dem Ziel der Lebensverlängerung und Gesundheitsaufrechterhaltung. Da die meisten Menschen natürlich ein langes Leben erstreben, bemüht man sich aber bereits in der Jugend die Ernährung in dieser Hinsicht zu optimieren – verlässt also unter Umständen die für das momentane bzw. das biologisch vorgesehene Alter optimale Ernährung. Dagegen konzentriert man sich auf die positiven und negativen *Langzeiteffekte* seiner Ernährung und versucht die Altersgesundheit zu erhöhen, indem man gewisse Nahrungssubstanzen erhöht bzw. vermeidet. Eine solche Ernährung sieht aber automatisch anders aus, denn wenn unsere Lebensspanne nur bis Mitte Dreissig reichen würde. Denn dann bräuchten wir uns keine Sorgen zu machen über potentiell krebserregende Nahrungssubstanzen, um genügend Vitamin D und Calcium für starke Knochen und langlebige Zähne, die richtigen Fettsäuren mit Blick auf Herz-Kreislaufgesundheit, etc.

Doch jeder möchte ewig leben – und dabei jung bleiben, natürlich! Darum ist eine Ernährung mit Milch und Milchprodukten im Erwachsenenalter wohl zwar nicht „artgerecht, natürlich“ im engsten Sinn, doch auf jeden Fall ist Milch am schwierigsten zu ersetzen mit Fokus auf ein langes Leben in guter Gesundheit!