

Ist eine effiziente Verdauung von Milcheiweiss beim Erwachsenen noch möglich?

Milch-Kritiker verweisen gerne auf die Theme, dass Milch für Erwachsene nicht geeignet sei. Ihre Begründung: Dem Erwachsenen fehlt im Vergleich zum Säugling ein für die Verdauung von Milcheiweiss notwendiges Enzym, das Gastricin. Gastricin ist ein Pepsin (eiweisspaltendes Enzym des Magens), welches nur beim Säugling vorkommt.

Milcheiweiss ist für den Körper des Säuglings zunächst das einzige zu verdauende Eiweiss. Später kommen andere Nahrungseiweisse hinzu, die alle auf die gleiche Weise verdaut werden. Zu beachten ist, dass dem Erwachsenen für die Eiweissverdauung im Magen insgesamt noch 8 verschiedene Pepsine zur Verfügung stehen. Alle Pepsine spalten Eiweisse im sauren Milieu des Magens (Salzsäure) an den Stellen, wo Tyrosin und Phenylalanin in das Eiweissmolekül eingebaut sind. Gastricin arbeitet bei einem etwas höheren pH-Wert als die übrigen Pepsine. Möglicherweise könnte darin auch der Grund liegen, warum der Säugling Gastricin benötigt. Im fast neutralen Dünndarmmilieu werden die Pepsine wieder inaktiviert und Eiweiss spaltende Enzyme aus Pankreassaft und Darmschleimhaut sorgen weiter für eine effiziente Eiweissverdauung.

Selbst ohne Pepsine, z.B. bei einer Magenresektion, kann die Eiweissverdauung noch vollständig von den nachfolgenden Pankreasenzymen übernommen werden.



Gesunde Erwachsene können Milcheiweiss problemlos verdauen.



Literatur

S. Silbernagl/A.Despopoulos, Taschenatlas der Physiologie, S. 224, Georg Thieme Verlag, Stuttgart New York, 1983

H.K. Biesalski, Taschenatlas der Ernährung, S.114, Georg Thieme Verlag Stuttgart New York, 1999

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Februar 2008



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch