

Milch in der Ernährung

Milch und Milchprodukte sind elementare Bestandteile von offiziellen Ernährungsempfehlungen in mindestens 42 Ländern. Die Empfehlungen für Erwachsene liegen bei täglich 1 bis 3 Portionen. Dem gegenüber steht eine zunehmende Verunsicherung der Bevölkerung über den gesundheitlichen Wert von Milch und Milchprodukten. Hintergrund hierfür sind nicht neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitlichen Wirkung dieser Lebensmittel, sondern subjektive Einschätzungen einzelner Personen. Diese Einschätzungen widersprechen der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage.

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten hat in Mitteleuropa eine Tradition von über 7.000 Jahren. Der aktuelle Verzehr in Deutschland liegt mit ca. 190 g/Tag niedriger als die Zufuhrempfehlung für Erwachsene der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (250 bis 310 g/Tag). Bekanntermassen stellen Milch und Milchprodukte eine günstige Quelle für eine Reihe essenzieller Nährstoffe dar. Unter den heutigen Ernährungsbedingungen sind Milch und Milchprodukte für die Versorgung mit Protein und Kalzium sowie weiterer Mikronährstoffe wichtig. Charakteristisch für diese Lebensmittelgruppe ist die einzigartige Zusammensetzung des Milchfetts. Nachdem das Milchfett auf Grund des hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren lange Zeit als ernährungsphysiologisch ungünstig eingestuft wurde, ist dies aus heutiger Sicht nicht mehr haltbar.

Epidemiologische Daten deuten darauf hin, dass der übliche Verzehr von Milch und Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für eine Reihe von Erkrankungen in Zusammenhang steht. Milch und Milchprodukte wirken sich somit positiv auf die Gesundheit aus. Zu den Krankheiten, die bei üblichem Verzehr im Vergleich zu einem geringen oder keinem Verzehr seltener auftreten, zählen Bluthochdruck, Schlaganfall, Typ 2-Diabetes sowie Dickdarmkrebs. Das Hüftfraktur-Risiko steht nicht im Zusammenhang mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten im Alter. Für Prostatakrebs wird die Evidenzlage durch den World Cancer Research Fund bei einem sehr hohen Verzehr (mehr als 1,2 Liter Milch oder 140 g Hartkäse pro Tag) als "möglicherweise" erhöhtes Risiko eingestuft. Darüber hinaus sind in der Literatur keine gesundheitlich nachteiligen Wirkungen dieser Lebensmittelgruppe bekannt.

Auf Grund der zentralen Bedeutung von Milch und Milchprodukten in der Ernährung des Menschen besteht ein hohes wissenschaftliches Interesse, die Kenntnisse zu den Inhaltsstoffen sowie deren ernährungsphysiologischer Wirkung weiter voranzutreiben. Gegenwärtig stehen Fragestellungen zur Wirkung spezifischer Fettsäuren, zum Einfluss der Fütterung auf die Fettsäurezusammensetzung sowie die gesundheitliche Bedeutung der Bakterien bzw. deren Metaboliten bei der Herstellung fermentierter Milchprodukte im Vordergrund. Milch und Milchprodukte sind weiterhin empfehlenswerte Lebensmittel, welche zu einer gesunden Ernährung beitragen.



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition

swissmilk

Kontakt:

Prof. Dr. Bernhard Watzl

Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung

Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Haid-und-Neu-Strasse 9, D-76131 Karlsruhe

+49 721 66 25 410

bernhard.watzl@mri.bund.de



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition