SMP·PSL Producteurs Suisses de Lait Produttori Svizzeri di Latte Producents Svizzers da Latg **Ist Milch** schädlich oder sind das alles nur Mythen?

swiss**milk**

Es ist unglaublich, wie viele Informationen es rund um die Ernährung gibt – daher ist es verständlich, dass sie uns immer wieder verwirren. Auf diese 12 Mythen gehen wir näher ein:

#1

Ist der Mensch die einzige Spezies, welche die Milch einer anderen trinkt?

#2

Machen Milch und Milchprodukte dick?

#3

Versorgen uns andere Lebensmittel besser mit Kalzium als Milch?

#4

Muss ich bei einer Laktoseintoleranz auf Milchprodukte verzichten? #5

Sind Pflanzendrinks ebenso nahrhaft wie Milch?

#6

Erhöhen Milch und Milchprodukte die Gefahr eines Herzinfarkts?

#7

Bekomme ich wegen Milch Osteoporose?

#8

Mein Kind hat eine Milcheiweissallergie. Ist Milch nun für immer tabu? #9

Fördert der Konsum von Milch die Entstehung von Krebs?

#10

Verschleimen Milch und Milchprodukte die Atemwege?

#11

Gibt es vom Milchkonsum Akne und Ekzeme?

#12

Enthält Milch Antibiotika-Rückstände?

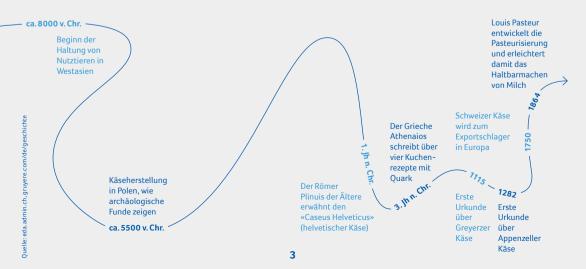


«Ist der Mensch die einzige Spezies, welche die Milch einer anderen trinkt?»

Der Mensch entdeckte vor rund 7500 Jahren, dass er bestimmte Tiere melken kann

Der Zugang zu Nahrungsmitteln wird durch die Fähigkeit und Intelligenz jeder Spezies bestimmt. Lebewesen suchen instinktiv nach nahrhaftem Futter, um nicht zu verhungern.

Der Mensch ist die einzige Spezies, die das Zubereiten und Kochen von Mahlzeiten und Lebensmitteln beherrscht. Tiere haben nicht die Fähigkeit andere Tiere zu melken. Haben sie aber Zugang zu Milch, so konsumieren sie diese.

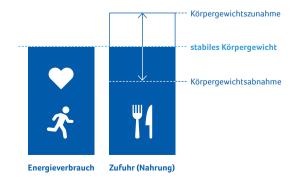




Eine Gewichtszunahme erfolgt bei mehr zugeführter als verbrauchter Energie

du mehr Kalorien, als du verbrauchst, nimmst du zu. Logisch, oder? Die nationale Ernährungsempfehlung für gesunde Erwachsene entspricht einer Standardernährung mit 2000 kcal. und deckt alle Nährstoffe in der nötigen Menge ab. Dabei werden mindestens drei Portionen Milch und Milchprodukte täglich empfohlen. Werden die Empfehlungen eingehalten und die konsumierte Energie überschreitet nicht den tatsächlichen Bedarf, entsteht kein Übergewicht.

Kein einzelnes Lebensmittel innerhalb einer ausgewogenen Ernährung ist für das Übergewicht verantwortlich.





«Versorgen uns andere Lebensmittel besser mit Kalzium als Milch?»

Niemand isst 300 g Broccoli pro Tag, 180 g Joghurt hingegen schon

Der tägliche Kalziumbedarf eines gesunden erwachsenen Menschen liegt bei 1000 mg. Tatsächlich gibt es Nahrungsmittel, die pro 100 g mehr Kalzium enthalten als Milch. Jedoch werden Grünpflanzen, Nüsse, Samen und Algenprodukte häufig nicht täglich und in ausreichender Menge konsumiert.

Zudem enthält Milch weitere Nährstoffe wie Zitronensäure, Milchsäure und Vitamin D, welche die Kalziumaufnahme fördern. Es ist erwiesen, dass Kalzium aus der Milch besser aufgenommen wird als aus anderen Lebensmitteln.



300 g Broccoli und 180 g Joghurt enthalten je 250 mg Kalzium. Das sind ¼ des täglichen Bedarfs einer gesunden erwachsenen Person.



Pass auf, pass an, geniesse

Eine Laktoseintoleranz entsteht durch einen Rückgang der Produktion des Enzyms Laktase im Dünndarm. Nicht alle Milchprodukte enthalten Laktose. Gereifte Käse sind problemlos verträglich, da bei der Fermentation der Milchzucker abgebaut wird. Das gilt auch für Fondue- und Raclettekäse.

Zusätzlich gibt es im Detailhandel zahlreiche laktosefreie Varianten von Milch und Milchprodukten. Generell ist der Verzicht auf ein Grundnahrungsmittel keine gute Idee, die Folge könnten Nährstoffdefizite sein. Bei Verdauungsproblemen lässt man sich am besten von einer Ernährungsberaterin / einem Ernährungsberater SVDE beraten.



Milch 2 dl: 9,4 g Laktose



Joghurt 180 g: 8,1 g Laktose

Wird aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien oft gut vertragen.



Hart-/Halbhartkäse 40 g und Weichkäse 60 g: **0 g Laktose**



Butter 10 g: **0.1 g Laktose**

Alle Grammangaben entsprechen einer Milchportion.

«Sind Pflanzendrinks ebenso nahrhaft wie Milch?»



Die Milch bleibt einzigartig

Die Nährstoffzusammensetzung der Milch ist von Natur aus perfekt. Die Inhalte sind mengenmässig so aufeinander abgestimmt, dass sie sich gegenseitig ergänzen.

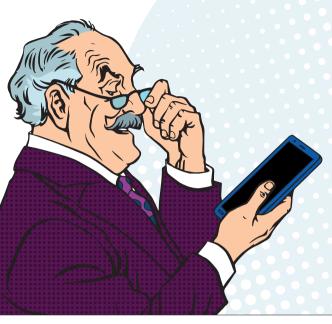
Weder Reis noch Hafer sind von Natur aus als Baustoffe konzipiert. Ihre Stellung ist eine andere: Getreide enthält Stärke, die als Energiequelle für die Muskeltätigkeit dient. Milch hingegen liefert Eiweiss und Kalzium, Vitamine und Fette für den Aufbau von Körpersubstanz wie Muskulatur und Knochengewebe.



Milch ist ein natürliches Lebensmittel ohne Zusätze.



Dem handelsüblichen Haferdrink werden Kalzium, Vitamine und Stabilisatoren beigegeben.



«Erhöhen Milch und Milchprodukte die Gefahr eines Herzinfarkts?»

Die Wissenschaft zeigt, dass ein Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten die Infarktrate senken kann

Milch und Milchprodukte sollen wegen ihres Gehalts an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und tierischem Eiweiss das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Studien zeigen jedoch oft keinen Einfluss oder das Gegenteil. Besonders eindrucksvoll ist, dass mit steigendem Konsum von Milchfett das Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant sinken kann.



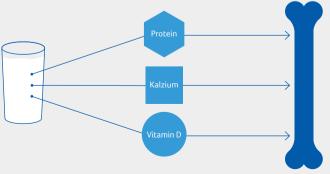


«Bekomme ich wegen Milch Osteoporose?»

Milch ist wichtig für den Knochenaufbau und die Knochenfestigkeit

Zahlreiche Studien belegen eine positive Wirkung von Milch und Milchprodukten auf die Knochengesundheit (Knochenaufbau und Knochenfestigkeit) – von der Kindheit über das junge Erwachsenenalter bis hin zum Knochenerhalt im Alter.

Der günstige Effekt auf die Knochenmineraldichte wird dem hochwertigen Eiweiss, Kalzium, Phosphor und Vitamin D in der Milch zugeschrieben. Diese Nährstoffkombination sorgt dafür, dass das Kalzium aus der Milch im Vergleich zu dem aus anderen Lebensmitteln besser vom Körper aufgenommen werden kann.



Wenn du bei deiner Ernährung auf genügend Kalzium, Eiweiss und Vitamin D achtest, unterstützt du deine Knochen. «Mein Kind hat eine Milcheiweissallergie. Ist Milch nun für immer tabu?»



Bis zum Schuleintritt wächst sich die Allergie in der Regel aus

Bei der Milcheiweissallergie handelt es sich um eine immunologische Reaktion auf Proteine in der Milch. Sie kommt aber fast ausschliesslich bei Säuglingen und Kleinkindern vor.

Konnte eine Milcheiweissallergie mit einem Allergietest eindeutig nachgewiesen werden, ist eine Ernährungstherapie notwendig. Geh doch zu einem/einer Ernährungsberater/-in SVDE (Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen).



Der Spontanverlauf der Kuhmilchproteinallergie (KMPA) führt in der Regel zur Toleranz. Ungefähr 50 % der Kinder mit KMPA erreichen eine Toleranz bis zum Alter von 1 Jahr, 75 % bis zum Alter von 3 Jahren und über 90 % bis zum Alter von 6 Jahren. «Fördert der Konsum von Milch die Entstehung von Krebs?»



Milchkonsum kann das Risiko für Dickdarmkrebs verringern

Krebs wird sowohl von beeinflussbaren (wie Tabak- und Alkoholkonsum, Ernährung, körperliche Inaktivität, zu viel Körperfettmasse und UV-Strahlung) als auch nicht beeinflussbaren (wie Chemikalien oder Toxine, die durch Bakterien und Pilze gebildet werden oder bei der Zubereitung von Lebensmitteln entstehen) Faktoren ausgelöst.

Grosse wissenschaftliche Analysen zeigen keinen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten und dem Auftreten von verschiedenen Krebsarten. Einige Inhaltsstoffe der Milch (Kalzium, Fett und Eiweissbestandteile) besitzen sogar gewisse Schutzeffekte.



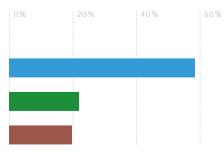


«Verschleimen Milch und Milchprodukte die Atemwege?»

Milchtrinken führt nicht zu vermehrter Schleimabsonderung

Weder bei gesunden Menschen noch bei Menschen mit Atemwegsinfekten oder Asthma führt das Milchtrinken zu einer Schleimabsonderung. Wissenschaftliche Untersuchungen widerlegen die Verschleimungstheorie und zeigen eindrücklich, dass das «Gefühl der Verschleimung» nicht auf Eigenschaften der Milch zurückzuführen ist. Sämtliche bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen konnten der Milch keine solche Wirkung nachweisen.





keine Veränderungen an.

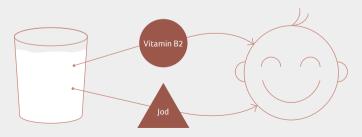


«Gibt es vom Milchkonsum Akne und Ekzeme?»

Es ist unwahrscheinlich, dass ein einzelnes Lebensmittel Hauterkrankungen auslöst

Akne tritt normalerweise in der Pubertät auf und kann durch Hormonschwankungen verursacht werden. Hautkrankheiten entstehen hauptsächlich aus einem Defekt der Hautbarriere und können verschiedene Ursachen haben, wie z. B. Genetik, Immunfunktion, Hormone und Umwelteinflüsse. Milch enthält Nährstoffe wie Vitamin B2 und Jod, die eine wichtige Rolle für die normale Hautgesundheit spielen.

Zum heutigen Zeitpunkt gibt es zum Konsum von Milch und Milchprodukten und dem Auftreten von Hautkrankheiten keine aussagekräftigen Untersuchungen.



B2 und Jod unterstützen die **Hautgesundheit**.



«Enthält Milch Antibiotika-Rückstände?»

Milch von behandelten Kühen darf nicht abgeliefert werden

Auch Milchkühe können Entzündungen und Krankheiten haben, die behandelt werden müssen. In diesen Fällen setzt der Tierarzt nur zugelassene Medikamente ein, wobei der Milchproduzent dies dokumentieren muss. Diese Milch darf nicht zu weiteren Milchprodukten verarbeitet werden, weder zu Konsummilch noch zu Käse, Joghurt, Rahm oder Butter etc. Um das zu garantieren, wird 100 % der auf dem Hof abgeholten Milch kontrolliert.

Die Produktion von Kuhmilch ist in der Schweiz umfassend geregelt und untersteht strikten Vorschriften und Kontrollen. Die selten festgestellten Verstösse werden streng bestraft. Es wird alles dafür getan, dass Schweizer Milch frei von Medikamentenrückständen ist.

100%

Mit strengen Vorschriften und Kontrollen wird alles dafür getan, dass Schweizer Milch einwandfrei ist.

Swissfacts



87 % der Schweizer Kühe verbringen von Mai bis Oktober mindestens 26 Tage pro Monat im Freien.

#2

Milchprodukte mit dem «swissmilk green»-Logo sind zu 100% frei von Palmöl und Palmfett.

#3

92 % des Futters der Schweizer Kühe stammen aus inländischer Produktion. Davon sind 86 % Raufutter.

#4

Das Grasland Schweiz eignet sich perfekt für Milchwirtschaft. Denn 70 % der landwirtschaftlichen Nutzfläche sind Grasland.

#5

In der kleinen Schweiz sind die Transportwege im Vegleich zum Ausland sehr kurz. Daher sind in den Regalen regionale Produkte garantiert.

#6

Mit der Auszeichnung «swissmilk green» darf das für die Fütterung verwendete Soja nur aus nachhaltiger Produktion stammen.

Alle Inhalte finden Sie online:

swissmilk.ch/de/ernaehrung eda.admin.ch sge-ssn.ch bag.admin.ch dge.de naehrwertdaten.ch rosenfluh.ch aha.ch swissheart.ch rheumaliga.ch iofbonehealth.org swiss-paediatrics.org krebsliga.ch wcrf.org kern.bayern.de bly admin.ch



Weitere Publikationen:

Schweizer Milchwirtschaft in Zahlen 2018/19

Die volkswirtschaftliche Leistung und die Mehrwerte der Schweizer Milch

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP Swissmilk Ernährung & Kulinarik Weststrasse 10 3000 Bern 6

031 359 57 28 marketing@swissmilk.ch www.swissmilk.ch

Bern, Oktober 2019



facebook.com/swissmilk

instagram.com/swissmilk_official

twitter.com/SMP_PSL

DIE PUREN FARBEN. SCHADSTOFFFREI. GERUCHSFREI.