

SMP • PSL

Ist **Milch**  
ungesund?  
**Mythen**  
auf dem Prüfstand.

swissmilk

Es ist unglaublich, wie viele Informationen es rund um die Ernährung gibt – daher ist es verständlich, dass sie uns immer wieder verwirren. Auf die folgenden 16 Mythen, die wir als Fragen formuliert haben, gehen wir näher ein:

<b>Mythos</b>	<b>Seite</b>
<b>Nr. 1</b> Ist der Mensch die einzige Spezies, welche die Milch einer anderen trinkt?	3
<b>Nr. 2</b> Machen Milch und Milchprodukte dick?	4
<b>Nr. 3</b> Versorgen andere Lebensmittel den Menschen besser mit Kalzium als Milch?	5
<b>Nr. 4</b> Muss ich bei einer Laktoseintoleranz auf Milchprodukte verzichten?	6
<b>Nr. 5</b> Mein Kind hat eine Milcheiweissallergie, ist Milch nun für immer tabu?	7
<b>Nr. 6</b> Sind Milch und Milchprodukte schädlich fürs Herz?	8
<b>Nr. 7</b> Fördert Milch die Entstehung von Osteoporose?	9
<b>Nr. 8</b> Fördert der Konsum von Milch die Entstehung von Krebs?	10
<b>Nr. 9</b> Erhöht Butter den Cholesterinspiegel?	11
<b>Nr. 10</b> Verschleimen Milch und Milchprodukte die Atemwege?	12
<b>Nr. 11</b> Gibt es vom Milchkonsum Akne und Ekzeme?	13
<b>Nr. 12</b> Übersäuert Milch den Körper?	14
<b>Nr. 13</b> Sind Pflanzendrinks ebenso nahrhaft wie Milch?	15
<b>Nr. 14</b> Ist Milch ein hochverarbeitetes Lebensmittel?	16
<b>Nr. 15</b> Ist Milch schlechter für die Umwelt als Pflanzendrinks?	17
<b>Nr. 16</b> Enthält Milch Antibiotika-Rückstände?	18
<b>Swissfacts</b>	19
<b>Quellenverzeichnis QR-Code</b>	20

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

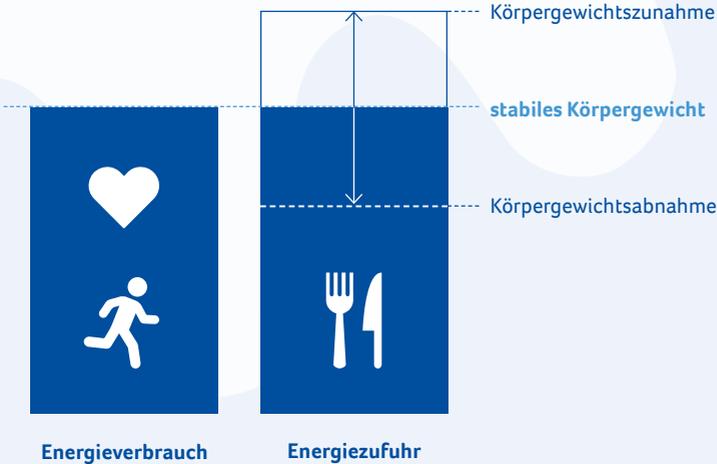


**Der Mensch entdeckte vor rund 7500 Jahren, dass er bestimmte Tiere melken kann.**

**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 Melken von anderen Tieren beherrscht und dazu auch das Zubereiten und Kochen von Lebensmitteln. All diese Fähigkeiten haben Tiere nicht. Haben sie aber Zugang zu Milch, so konsumieren sie diese, wie z. B. Katzen oder Igel.

# Machen Milch und Milchprodukte dick?



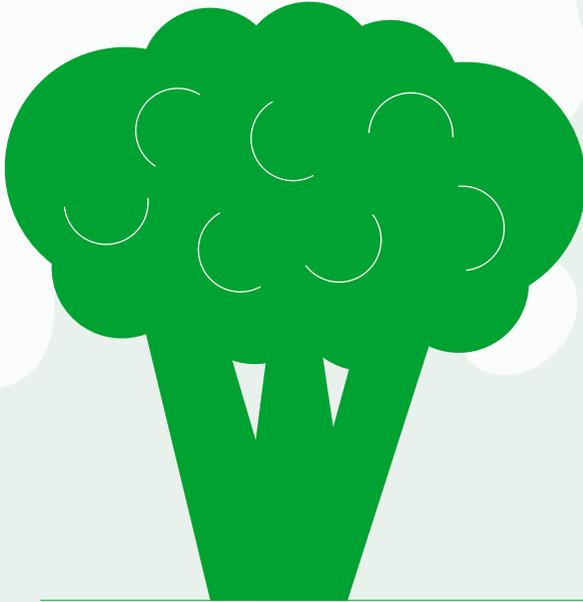
**Bei einer ausgewogenen Ernährung ist kein einzelnes Lebensmittel für Übergewicht verantwortlich.**

**Isst** man mehr Kalorien, als man verbraucht, nimmt man zu. Logisch, oder? Die nationalen Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene entsprechen einer Standardernährung mit ca. 2000 kcal und decken alle Nährstoffe in der nötigen Menge ab. Dabei werden Milch und Milchprodukte täglich empfohlen. Hält man diese Empfehlungen ein und die konsumierte Energie überschreitet den täglichen Bedarf nicht, entsteht kein Übergewicht.

Tatsächlich sorgt das in der Milch und in Milchprodukten enthaltene Milchprotein für eine lang anhaltende Sättigung. Zusätzlich bremst das Protein einen schnellen Anstieg des Blutzuckers und dies beugt dem Heißhunger vor.

Studien zeigen zudem, dass auch Vollfett-Milchprodukte keinen negativen Einfluss auf das Körpergewicht haben. Es gibt sogar Hinweise, dass Vollfettprodukte zu einem kleineren Risiko für Übergewicht beitragen können. Eine mögliche Erklärung: Das Kalzium aus den Milchprodukten verbindet sich mit Fettsäuren und Gallensäuren im Darm, hemmt so die Fettresorption und erhöht die Fettausscheidung über den Stuhlgang.

# Versorgen andere Lebensmittel den Menschen besser mit Kalzium als Milch?



**550 g Broccoli und 180 g Joghurt** enthalten je **250 mg Kalzium**, das sind  $\frac{1}{4}$  des täglichen Bedarfs einer gesunden erwachsenen Person.



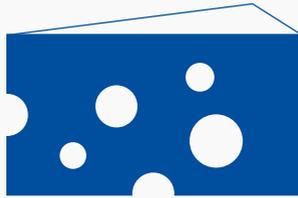
**Niemand isst 550 g Broccoli pro Tag, 180 g Joghurt hingegen schon.**

**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, um diesen Bedarf abzudecken.

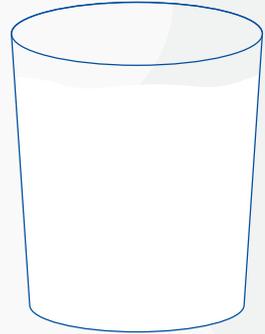
Ausserdem ist erwiesen, dass das Kalzium aus der Milch besser vom Körper aufgenommen wird als das aus anderen Lebensmitteln. Das liegt an den weiteren Nährstoffen in der Milch wie Vitamin D, K2 und hochwertigem Protein, welche die Kalziumaufnahme fördern.

# Muss ich bei einer Laktoseintoleranz auf Milchprodukte verzichten?

Alle Mengenangaben entsprechen einer Milchportion.



Hart-/Halbhartkäse 30 g  
und Weichkäse 60 g:  
**0 g Laktose**



Milch 2 dl:  
**9,4 g Laktose**



Joghurt 180 g:  
**8,1 g Laktose**

Wird aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien oft gut vertragen.



Butter 10 g:  
**0,1 g Laktose**

## Nicht alle Milchprodukte enthalten Laktose.

**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.

# Mein Kind hat eine Milcheiweissallergie, ist Milch nun für immer tabu?



Die gute Nachricht: Eine Milcheiweissallergie verschwindet in den allermeisten Fällen von selbst wieder. Ungefähr **50 %** der betroffenen Kinder vertragen Milch und Milchprodukte schon wieder im Alter von eins, **75 %** bis zum Alter von drei und über **90 %** bis zum Alter von sechs.

**Bis zum Schuleintritt verschwindet die Allergie in der Regel von selbst.**

**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.

Wurde eine Milcheiweissallergie bei deinem Kind mit einem Allergietest eindeutig nachgewiesen, ist eine Ernährungstherapie bei einer Ernährungsberaterin / einem Ernährungsberater SVDE notwendig.

Wichtig ist, dass stillende Mütter dann selbst auch auf Milch und Milchprodukte verzichten, da Inhaltsstoffe aus der Kuhmilch in die Muttermilch übergehen.

# Sind Milch und Milchprodukte schädlich fürs Herz?

## Prävention

- 30 Min. Bewegung pro Tag
- ausgewogene und gesunde Ernährung mit Milch und Milchprodukten
- Schlaf und Erholung



## Risiken

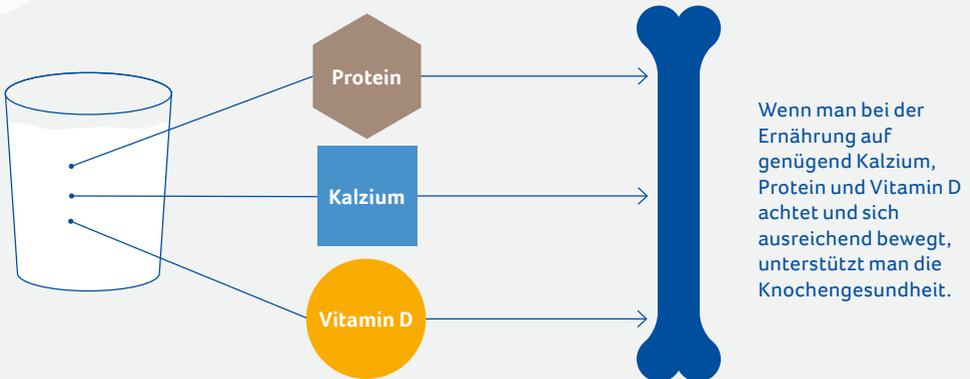
- Übergewicht
- hohe Blutfettwerte
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Stress
- Rauchen

**Milch und Milchprodukte stellen kein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.**

**Milch** und Milchprodukte sollen wegen ihres Gehalts an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und tierischem Protein 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.

Der Effekt der «Milch-Matrix» spielt hier eine bedeutende Rolle. Dieser beschreibt das Zusammenspiel der zahlreichen Nährstoffe der Milch. Sie wirken auf komplexe Art synergetisch und können dadurch die negativen Effekte der gesättigten Fettsäuren ausgleichen.

# Fördert Milch die Entstehung von Osteoporose?



**Milch unterstützt den Knochenaufbau und die Knochenfestigkeit.**

**Viele** 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 Protein, dem 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. Um die Knochendichte zu erhöhen, ist es zudem wichtig, die Knochen durch ausreichend Bewegung zu belasten.

# Fördert der Konsum von Milch die Entstehung von Krebs?



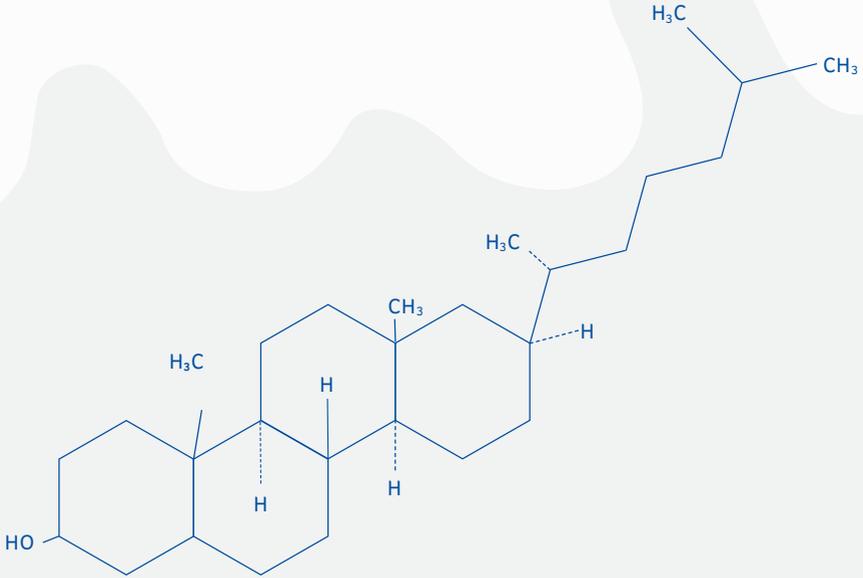
**Der Konsum von Milch und Milchprodukten kann sogar das Risiko für Dickdarmkrebs verringern.**

**Krebs** wird sowohl von beeinflussbaren Faktoren (wie Tabak- und Alkoholkonsum, Ernährung, körperliche Inaktivität, zu viel Körperfettmasse, UV-Strahlung) als auch nicht beeinflussbaren Faktoren (wie Gene, verschiedene Hormone, Schadstoffe, Viren und Bakterien) ausgelöst.

Grosse wissenschaftliche Analysen zeigen keinen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten im Rahmen der Ernährungsempfehlungen und dem Auftreten von verschiedenen Krebsarten. Einige Inhaltsstoffe der Milch (Kalzium, Fett und Proteinbestandteile) bringen sogar gewisse Schutzeffekte mit sich.

Beispiel Dickdarmkrebs: Studien zeigen, dass bereits bei einem Verzehr von 2 dl Milch pro Tag eine Verringerung des Risikos für Dickdarmkrebs beobachtet wird. Wichtigster Schutzfaktor scheint das Kalzium mit seinen zahlreichen positiven Eigenschaften auf das Krebsgeschehen zu sein.

# Erhöht Butter den Cholesterinspiegel?



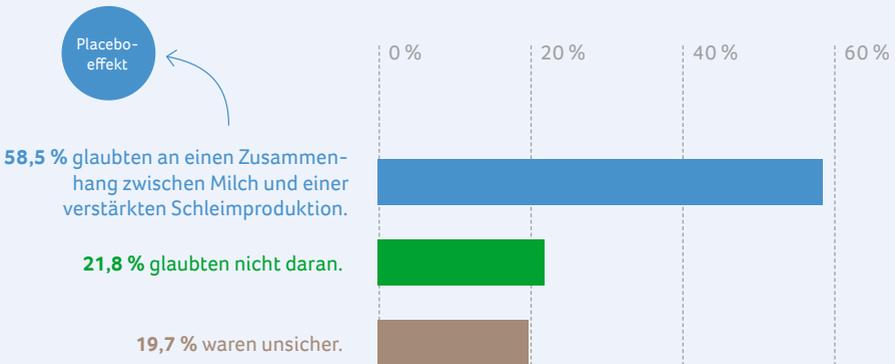
**Die Cholesterinzufuhr durch die Nahrung hat bei gesunden Menschen praktisch keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel.**

**Wichtig** zu wissen: Das durch die Nahrung aufgenommene Cholesterin hat generell kaum einen Einfluss auf den Cholesteringehalt im Blut. Dieser wird durch verschiedene andere Faktoren wie Alter, Geschlecht, Menopause, genetische Veranlagung, Krankheiten und Umweltfaktoren wie Stress, Rauchen, Übergewicht beeinflusst. Das meiste Cholesterin wird im Körper selbst produziert. Je nachdem, wie viel Cholesterin man über die Nahrung aufnimmt, produziert der Körper mehr oder weniger davon und kann das aufgenommene Cholesterin so ausgleichen.

Es ist kein Geheimnis: Butter enthält – wie viele tierische Lebensmittel – Cholesterin. Gegen den täglichen Genuss von einer kleinen Menge Butter spricht also nichts – so auch die Ernährungsempfehlungen.

# Verschleimen Milch und Milchprodukte die Atemwege?

Bei einer Studie wurden 330 Eltern von gesunden Kindern und Kindern mit Allergien, Asthma oder Zystischer Fibrose befragt, ob sie an einen Zusammenhang zwischen Milch und einer verstärkten Schleimproduktion glauben.



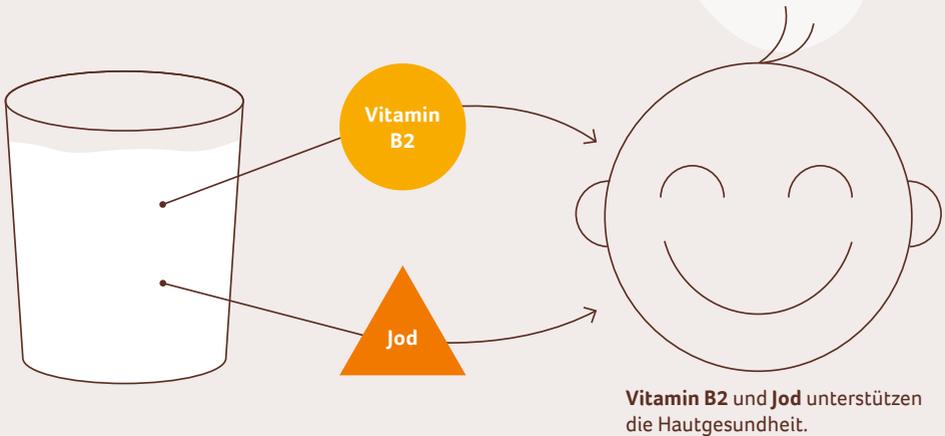
Quelle: Lee C., Dozor AJ. Do you believe milk makes mucus? Arch Pediatr Adolesc Med. 2004;158(6):601-3

**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.

# Gibt es vom Milchkonsum Akne und Ekzeme?

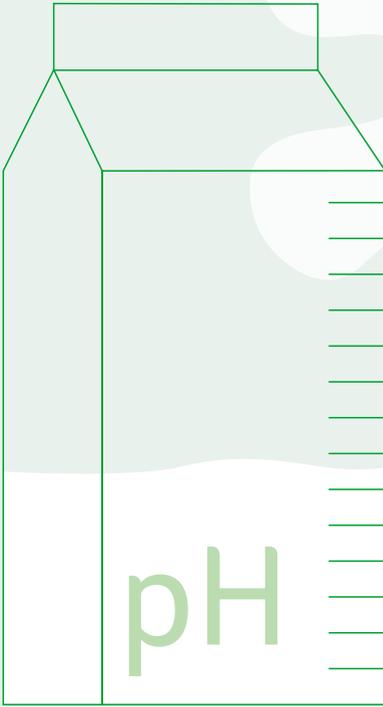


**Es ist unwahrscheinlich,  
dass ein einzelnes  
Lebensmittel Haut-  
erkrankungen auslöst.**

**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, Immundefizienz, Hormone und Umwelteinflüsse. Milch enthält Nährstoffe wie Vitamin B2 und Jod, die eine wichtige Rolle für die normale Hautfunktion spielen.

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

# Übersäuert Milch den Körper?



**Unser Essen hat bei Gesunden auf den pH-Wert im Blut keinen Einfluss.**

**Unser** Körper gleicht die durch die Ernährung aufgenommenen Säuren und Basen mithilfe von Puffersystemen aus. Der pH-Wert im Blut bleibt dadurch in einem konstanten Bereich.

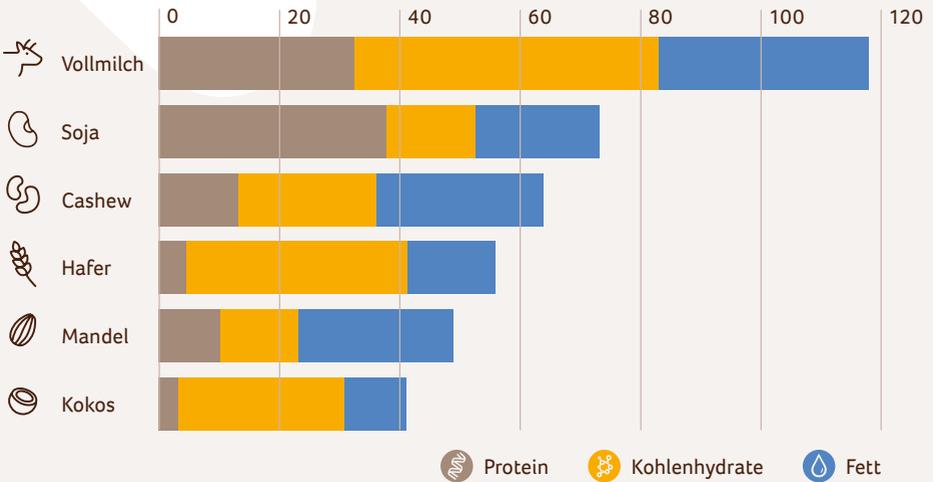
«Saure» Lebensmittel haben häufig einen hohen Proteingehalt. Milch enthält tatsächlich grössere Mengen an Phosphorproteinen sowie schwefelhaltigen Aminosäuren und zählt so eher zu den sauren Lebensmitteln. Studien belegen aber, dass ein Milchkonsum im Rahmen der Ernährungsempfehlungen bei gesunden Menschen nicht zur Übersäuerung führt.

Bei einer Ernährung mit viel Protein erhöht sich die Kalzium-Ausscheidung über den Urin. Diese gleicht sich aber wieder aus, indem der Körper über den Dünndarm mehr Kalzium aufnimmt und somit weniger über den Stuhlgang ausgeschieden wird. Die Kalziumbilanz bleibt also insgesamt ausgeglichen.

# Sind Pflanzendrinks ebenso nahrhaft wie Milch?

## Makronährstoffe

Gramm pro Kilogramm Milch oder Pflanzendrink



**Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind Pflanzendrinks keine Alternative zur Kuhmilch.**

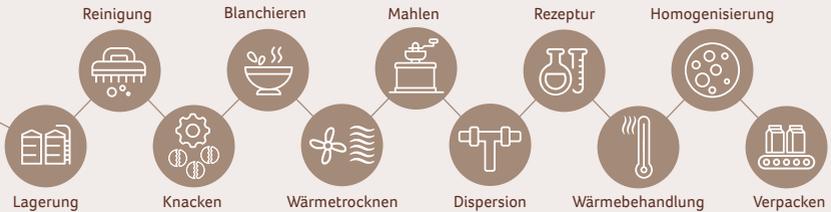
**Die** Nährstoffzusammensetzung der Pflanzendrinks ist – je nach Rohstoff – vielfältig, unterscheidet sich aber stark von der der Milch. Milch enthält total mehr Makronährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette als die Pflanzendrinks. Auch die Qualität der Nährstoffe überzeugt, also die Art, wie unser Körper diese aufnehmen und verwerten kann.

Weiter werden Pflanzendrinks häufig mit für die Milch typischen Mikronährstoffen wie Kalzium oder B-Vitaminen angereichert. Für eine genügende Versorgung ist allerdings nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität der Nährstoffe entscheidend. Wie gut die zugesetzten Mikronährstoffe in Pflanzendrinks vom Körper aufgenommen werden können, ist noch unklar.

# Ist Milch ein hochverarbeitetes Lebensmittel?



**Die Verarbeitungsschritte der Milch**



**Die Herstellungsschritte eines Mandeldrinks**

**Milch ist ein natürliches Lebensmittel, das vor dem Konsum nur minimale Verarbeitung benötigt.**

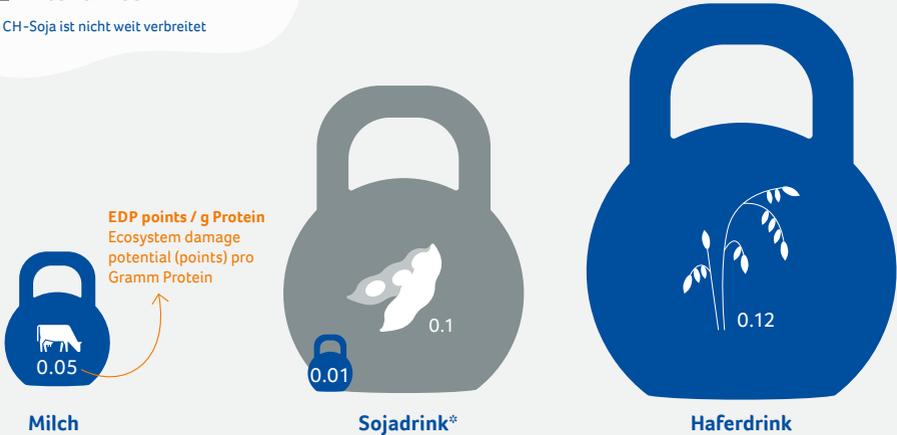
**Zwischen** dem Melken und der konsumfertigen

Milch liegen nur wenige Verarbeitungsschritte. Weitere Vorteile der Milch: Bei der Herstellung werden keine weiteren Zutaten benötigt, Milch ist bereits von Natur aus nährstoffreich und die Transportwege in der Schweiz sind kurz. Zum Vergleich: Pflanzendrinks benötigen bei der Herstellung neben dem jeweiligen Rohstoff (Soja, Hafer, Mandeln etc.) und Wasser oftmals zusätzliche Zutaten wie Emulgatoren (Lecithin oder Pflanzenöle), Verdickungsmittel, Säureregulatoren, Salz, Stabilisatoren und/oder Aromen.

Diese Zusätze sind meist technologisch und teils auch geschmacklich notwendig, um die Produkte milchähnlicher zu machen. Bei sogenannten «angereicherten» Drinks werden zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe zugefügt. Die Herstellungsschritte vom Rohstoff bis zum konsumfertigen Pflanzendrink sind entsprechend komplex. Zudem haben sie meist lange Transportwege, bis sie in der Schweiz im Regal stehen, da viele Produkte im europäischen Ausland produziert werden.

# Ist Milch schlechter für die Umwelt als Pflanzendrinks?

- Schweiz
  - Brasilien / USA
- \* CH-Soja ist nicht weit verbreitet



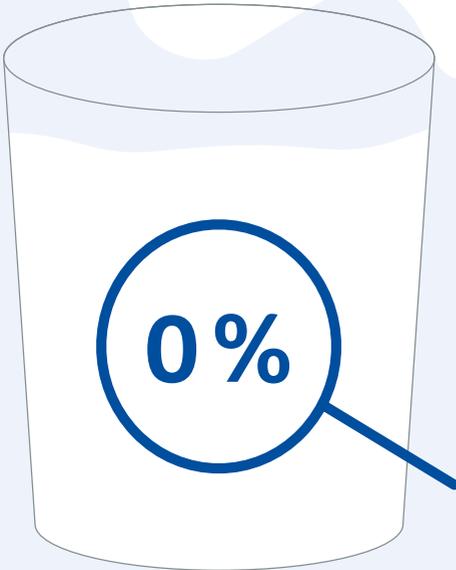
**Wird die Umweltbelastung nach Proteingehalt verglichen, ist die Milch eine gute Wahl.**

**Unsere** Ernährung trägt 30 % zu unserem ökologischen Fussabdruck bei, denn jedes Lebensmittel verursacht eine Umweltbelastung. Das gilt auch für Pflanzendrinks und Milch. Essen und Trinken müssen wir natürlich trotzdem, und dabei sind die Nährstoffe eines Lebensmittels und deren Bioverfügbarkeit für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zentral.

Auch bei der Berechnung der Umweltbelastung eines Produktes sollte man den Faktor Nährstoffe berücksichtigen. Bei einem Vergleich von verschiedenen Produkten ist daher die Einheit entscheidend. Vergleicht man z. B. die Umweltauswirkungen von Milch und Pflanzendrinks pro Liter, so schneiden fast alle Pflanzendrinks besser ab. Vergleicht man jedoch pro Kalzium- bzw. Proteinportion, so punktet die Milch.

Ein Vergleich von Milch und Pflanzendrinks ist also komplexer, als man denkt, und es ist wichtig, ein breites Spektrum an Kriterien (u. a. Proteingehalt, Kilokalorien, Kalzium, Nährstoffdichte) zu berücksichtigen.

# Enthält Milch Antibiotika-Rückstände?



Mit strengen Vorschriften und Kontrollen wird alles dafür getan, dass Schweizer Milch ohne Antibiotika-Rückstände ist.

**Milch von behandelten  
Kühen darf nicht  
abgeliefert werden.**

**Auch** Milchkühe können Entzündungen und Krankheiten haben, die behandelt werden müssen. In diesen Fällen setzt die Tierärztin nur zugelassene Medikamente ein, wobei der Milchproduzent dies dokumentieren muss. Diese Milch darf nicht weiterverarbeitet werden, weder zu Konsummilch noch zu Käse, Joghurt, Rahm oder Butter etc. Um das zu garantieren, werden 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.

# Swissfacts

## #1

95 % der Schweizer Milchkühe profitieren von mindestens einem der Tierwohlprogramme des Bundes BTS oder RAUS.

## #2

Die Kuh kann für uns Menschen nicht-essbares Gras in nährstoffreiche Lebensmittel verwandeln.

## #3

Seit Januar 2024 darf in der Schweiz nur noch Milch produziert, gehandelt und verarbeitet werden, die dem Branchenstandard «swissmilk green» entspricht.

## #4

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

## #5

90 % des Futters der Schweizer Kühe stammen aus inländischer Produktion. Davon sind 86 % Raufutter.

## #6

Die Schweiz eignet sich perfekt für Milchwirtschaft. Denn 80 % der landwirtschaftlich genutzten Flächen sind Grasland.

## #7

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

Quellen zu jedem Mythos:



**Schweizer Milchproduzenten SMP**  
**Swissmilk**  
**Gesundheit & Genuss**  
Laubeggstrasse 68  
CH-3006 Bern

marketing@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

**Konzept und Gestaltung:**  
Noord, Bern

Bern, Oktober 2024  
2. erneuerte Auflage

© swissmilk 2024



**Schweiz. Natürlich.**

Art-Nr. 141165D

