



ABSTRACT

Milch und Milchprodukte – „gesund“ oder schädlich?

Prof. Dr. Bernhard Watzl, Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe

Milch und Milchprodukte sind elementare Bestandteile von offiziellen Ernährungsempfehlungen in mindestens 42 Ländern. Die Empfehlungen für Erwachsene liegen bei täglich 1-3 Portionen. Dem gegenüber steht eine zunehmende Verunsicherung der Bevölkerung in Deutschland über den gesundheitlichen Wert von Milch und Milchprodukten. Hintergrund hierfür sind nicht neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitlichen Wirkung dieser Lebensmittel, sondern individuelle Einschätzungen einzelner Personen, die über die heutigen Kommunikationsmöglichkeiten eine weite Verbreitung finden. Diese Einschätzungen sind nicht durch Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien belegt.

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* der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Höhe von 250-310 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 Calcium 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.

* Orientierungswerte für die Lebensmittelauswahl

Epidemiologische Daten deuten darauf hin, dass der übliche Verzehr von Milch und Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für eine Reihe von Krankheiten im Zusammenhang steht und sich somit positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Zu diesen Krankheiten, die bei dem üblichen, moderaten Verzehr im Vergleich zu einem geringen oder keinem Verzehr seltener auftreten, zählen Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Dickdarmkrebs. Das Hüftfraktur-Risiko steht nicht im Zusammenhang mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten im Alter. Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für Prostatakrebs wurde bei einem sehr hohen Verzehr (mehr als 1,2 Liter Milch oder 140 g Hartkäse pro Tag) beobachtet. Darüber hinaus sind in der Literatur keine gesundheitlich nachteiligen Wirkungen dieser Lebensmittelgruppe bekannt.

Aufgrund der zentralen Bedeutung von Milch und Milchprodukten in der Ernährung des Menschen besteht weiterhin ein hohes wissenschaftliches Interesse darin, 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, die zu einer gesundheitsfördernden Ernährung beitragen.

Prof. Dr. Bernhard Watzl

Leitung, Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung
Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel
Haid-und-Neu-Str. 9
76131 Karlsruhe
bernhard.watzl@mri.bund.de

Literatur:

Max Rubner-Institut (MRI): Ernährungsphysiologische Bewertung von Milch und Milchprodukten und ihren Inhaltsstoffen. (2015) URL: <http://www.mri.bund.de/fileadmin/Startseite/Ernaehrungsphysiolog-Bewertung-Milch-Milchprodukte.pdf>