

Die Milchlüge



Schon von Kindesbeinen an wird uns täglich eingetrichtert, wie gesund die Milch ist. In der Werbung wird für Milchriegel mit viel wertvoller Milch und Calcium geworben und jede Ernährungslehre in den Schulen vermittelt uns, dass der Körper Kalzium braucht und die Milch der beste Kalziumlieferant ist.

Der gesundheitliche Wert von Milch als Kalziumlieferant ist ein viel diskutiertes Thema und es stellt sich immer wieder die Frage, wie es kommt, dass trotz der großen Mengen an Kalzium in der Milch und hohem Milchverbrauch allerorts Kalziummangel auftritt. Tatsache ist, dass es z.B. in Ländern mit sehr hohem Milchverbrauch

(z.B. Dänemark mit dem höchsten Milchverbrauch pro Kopf) die höchste Osteoporoserate gibt. Darüber darf nachgedacht werden.

Neben Kalzium enthält die Milch große Mengen an **Phosphaten** und einer bestimmten Sorte Eiweiß, dem *Kasein-Eiweiß*, das für den Menschen artfremd ist. Im Magen kommt es mit der Magensäure zu chemischen Reaktionen, die 50-70% des Kalziums so binden, dass es im Darm nicht aufgenommen wird.

Wegen des hohen Eiweißgehaltes in der Milch wird jedoch zusätzlich noch mehr Kalzium über den Urin ausgeschieden, als durch die Milch aufgenommen wird. Milcheiweiß enthält nämlich

dreimal mehr schwefelhaltige Aminosäuren als pflanzliches Eiweiß und diese führen zu einer Übersäuerung des Blutes. Damit das Blut nicht zu sauer wird, muss der Körper reagieren. Er löst aus den Knochen das basische **Kalziumphosphat** und neutralisiert damit die Säurebildung durch das Milcheiweiß. Das Endprodukt dieses Stoffwechselforgangs wird über den Urin ausgeschieden.

Auch die ständig steigende Zahl jener Personen, die an Milchunverträglichkeiten leiden (Laktoseunverträglichkeit, Kuhmilcheiweißallergie...) stellt den gesundheitlichen Wert von Milch mehr als in Frage.



Heute schon gelacht?

In unserer Firma lag ein Zettel auf dem Boden. Ich hob ihn auf und las:
 Sie haben soeben an der Aktion FIT MACHT MIT teilgenommen. Bitte legen Sie den Zettel wieder auf den Boden, damit auch andere ihren Beitrag zur Volksgesundheit leisten können. DANKE!

Mein Tipp
des Monats

Gehen Sie täglich mind. 30 Minuten ins Freie. Unser Körper kann mithilfe von UV-Strahlen des Sonnenlichtes **Vitamin D** selbst in der Haut produzieren.

Vitamin D unterstützt Kalzium in seiner Funktion in zweifacher Hinsicht:

Es fördert die Kalziumaufnahme im Darm und in weiterer Folge die Kalziumeinlagerung in den Knochen.

In diesem Sinne eine schöne Zeit und ... achten Sie auf Ihre Knochen!

Barbara Mischkot

Dipl.Gesundheitstrainerin für Ernährung