

Der Milchkrieg

Thomas Edelmann

Das Substantiv Milch, ebenso wie Molke und das zugehörige Verb melken, sind germanischsprachiges Gemeingut (schwed. mjölk, dän. mælk, niederl. melk, engl. milk, isländ. mjólk usw.). Althochdeutsch miluh (8. Jh.) wandelt sich zu mittelhochdeutsch milich, milch. „Milch“ als Nahrungsmittel ist allgemein der Name der für Säugetiere spezifischen Nährflüssigkeit. Im Deutschen ist der Ausdruck „Milch“ dabei primär ein Synonym für Kuhmilch. (Quelle: Wikipedia)

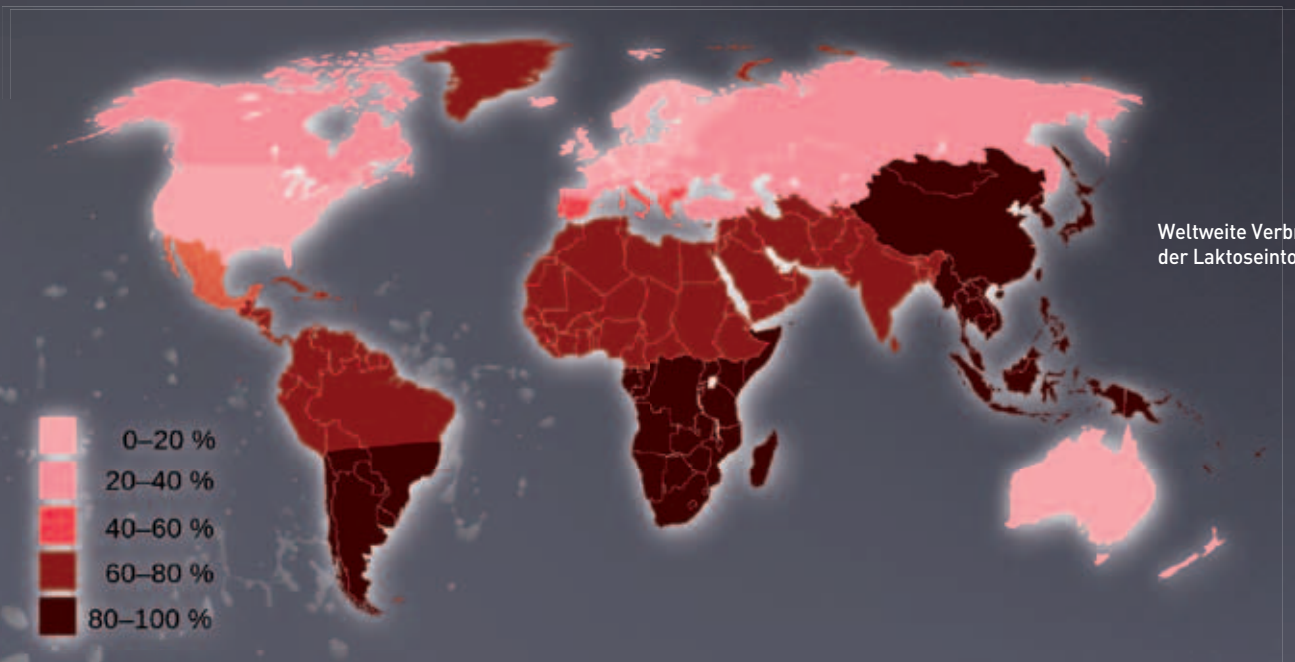


„Von allen Säugetieren trinken nur die Menschen noch Milch nach dem Babyalter“. So lesen wir im „Milch-Brief“ von Dr. Robert M. Kradjian vom Medizinischen Institut in Seton. Sein 2008 publizierter „Brief“ hat für viele kontroverse Diskussionen gesorgt. Er erklärt detailliert, dass Milch nicht nur für Krebs der Geschlechtsorgane und Brüste verantwortlich ist, aber auch Zuckerkrankheit, Allergien, Ausschläge, Entzündungen des Dickdarms und der Stirnhöhlen verursachen kann. Nach der Meinung von Dr. Kradjian ist der Organismus einer

die Verstärkung unseres Gedächtnisses ist und auch bei der Bekämpfung von Übergewicht eine immens wichtige Rolle spielen kann.

Im Jahre 2010 begannen Forscher an der Universität Ben Gurion in Israel langfristige Untersuchungen, ob Milch einen Einfluss auf das Abnehmen bei Menschen haben kann. Nach zwei Jahren der Beobachtung zweier Gruppen von Freiwilligen wurde festgestellt, dass die Personen, die viel Milchprodukte in ihrer Diät zu sich nahmen, durchschnittlich ca. sechs

Johns Hopkins School of Medicine in Baltimore für einen kleinen Skandal gesorgt. Die Anti-Milch-Kampagne startete in den siebziger Jahren, nach Erscheinen des Buches. Der nächste Titel, den die Gegner der Milch sehr ernst nahmen, war das im Jahre 1996 in den USA erschienene Buch „Milch – der stille Mörder“. Der Autor Nad Kishare Sharma, ein indischer Mediziner und erklärter Fan veganer Ernährung, versuchte seine Leser zu überzeugen, dass eine ideale Form der Ernährung für uns nur Nüsse und Körner seien. Die Milch wäre aber für Herzerkran-



Weltweite Verbreitung der Laktoseintoleranz

erwachsenen Person für das Trinken von Milch ungeeignet.
Und was würden Katzen dazu sagen?

Milch – ein wertvolles Nahrungsmittel

Die positiven Aspekte der „weißen Flüssigkeit“ sind aber allgemein bekannt. Doch es gibt auch Ärzte, die der Meinung sind, dass unsere Milch nur deshalb so populär in der Bevölkerung ist, weil die großen Konzerne und Milchproduzenten viel Geld in Werbekampagnen investieren. Wissenschaftliche Untersuchungen „des Milch-Problems“ zeigen etwas ganz anderes. Die Milch erweist sich als eines der wertvollsten Nahrungsmittel, die es gibt. Sie enthält viele Aminosäuren, Mikroelemente und Calcium. Diätexperten sprechen sich für Milch aus! Die neuesten Entdeckungen zeigen, dass die Milch sehr wichtig für

Kilogramm abgenommen hatten. Die Personen, die keine Milchprodukte zu sich nahmen, oder nur wenig – dagegen nur drei Kilogramm.

Milch enthält das sogenannte Nicotinamid-Ribosid, das den Stoffwechsel beschleunigt und dadurch eine Zunahme des Gewichts verhindert. Die Milch enthält auch „kurzkettige Fettsäuren“, z.B. Buttersäuren, die nicht im Fettgewebe abgelagert, sondern praktisch fast sofort vom Blut aufgenommen und in Energie verwandelt werden.

Buttersäure hilft z. B. nach schweren Erkrankungen schnell wieder zu Kräften zu kommen und wird auch bei Sportlern als empfehlenswert angesehen.

Die Anti-Milch-Kampagne

„Bitte trinke keine Milch!“ Mit diesem Titel hat Dr. Frank A. Oski von der

„Von allen Säugetieren trinken nur die Menschen noch Milch nach dem Babyalter“

kungen verantwortlich. Spätestens nach Erscheinen dieses Buches haben viele Menschen angefangen zu glauben, dass Milch „ein Gift“ sei. In Amerika entstehen solche Wellen und Trends sehr schnell, wie wir wissen.

Wissenschaftler von der Harvard School of Medicine haben im Jahre 2006 bekanntgegeben, dass das Trinken von mehr

Laktose

Lactose, Milchzucker oder Laktose (abgeleitet vom lateinischen lac, lactis für Milch und der Endung -ose für Zucker) ist ein in Milch und Milchprodukten enthaltener Zucker.

Lactose gehört zur Gruppe der Disaccharide (Zweifachzucker) und besteht aus den beiden Molekülen D-Galactose und D-Glucose, die über eine β -1,4-glycosidische Bindung verbunden sind.

Lactose kommt natürlich in der Milch der Säugetiere sowie in Milchprodukten vor, in welchen Milchzucker fast den kompletten Anteil der Kohlenhydrate stellt.

Kuhmilch enthält bis zu 47 g/l Lactose.

Lactose ist als Inhaltsstoff von Muttermilch bei der Ernährung junger Säugetiere wichtig. Um Lactose verwerten zu können, muss sie bei der Verdauung in beide Einfachzucker D-Galactose und D-Glucose gespalten werden.

Hierzu ist das körpereigene Enzym Lactase notwendig, das im Erwachsenenalter nur noch in geringerer Menge gebildet wird. Kann Lactose aufgrund eines Mangels an Lactase nicht verdaut (und somit auch nicht aufgenommen) werden, so spricht man von Lactoseunverträglichkeit oder -intoleranz.

Quelle: Wikipedia

Laktoseintoleranz

Bei Laktoseintoleranz wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker (Laktose) als Folge von fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nicht verdaut. Bleibt dies symptomlos, so spricht man von einer Laktosemalabsorption. Mit Symptomen wird es hingegen als Laktoseintoleranz bezeichnet. Für etwa 75 % der erwachsenen Weltbevölkerung ist Laktoseintoleranz der Normalfall, nur einige Populationen verfügen über eine Persistenz der Laktaseaktivität im Erwachsenenalter.

Bei Laktoseintoleranz gelangen nach dem Konsum von Milch und Milchprodukten größere Mengen Milchzucker, die bei laktosetoleranten Personen im Dünndarm verarbeitet werden, in den Dickdarm und werden dort von der Darmflora als Nährstoff vergoren. In der Folge kommt es vor allem zu Darmwinden und Blähungen, Bauchdrücken bis -krämpfen, Übelkeit, Erbrechen und häufig auch zu spontanen Durchfällen.

Es können jedoch auch unspezifische Symptome auftreten wie chronische Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Gliederschmerzen, innere Unruhe, Schwindelgefühl (Vertigo), Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Erschöpfungsgefühl, Nervosität, Schlafstörungen, Akne, Konzentrationsstörungen usw.

Quelle: Wikipedia

Milch als Nahrungsmittel

Milch enthält Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente, Caseine, Molkenproteine (Beta-Lactoglobulin, Alpha-Lactalbumin, Serumalbumin, Immunglobulin). Die hauptsächlichen Kohlenhydrate sind Laktose, Galaktose, Glukose.

als 7,5 Gläsern Milch täglich Krebserkrankungen der Eierstöcke oder der Prostata verursachen. Die Anti-Milch-Armee hatte Zuwachs bekommen!

Zufriedene Knochen

Viele Diätforscher betonen, dass es keine seriösen medizinischen Untersuchungen gibt, die beweisen würden, dass Milch einem allgemein gesunden Menschen schadet. Für den gesunden Aufbau der Knochen ist das Calcium in den Milchprodukten, das sehr einfach vom Körper assimiliert werden kann, besonders wichtig. Auch Phosphor, ein weiteres Element, das in der Milch enthalten ist, spielt für unsere Knochen eine wichtige Rolle. Die Proportion beider Elemente, die in der Milch fast ideal vorhanden ist, verursacht, dass die Assimilation in unserem Organismus einfach und schnell erfolgt.

Für die Gesundheit unserer Knochen ist es wichtig, in manchen Fällen bis zu vier Gläser Milch pro Tag zu trinken. Zu dieser Schlussfolgerung sind medizinische Wissenschaftler von der Dartmouth Medical School und vom Universitätskrankenhaus in Zürich gekommen. Die Zahlen: Bei Personen, die reichlich Milch trinken, ist die Brüchigkeit der Knochen um 72% geringer als anderen Menschen.

Die lieben Kleinen und die Milch

Na, hier läuft der Krieg schon lange. Die Gegner der Milch versuchen uns davon zu über-

zeugen, dass Kuhmilch der Verursacher fast aller Kinderkrankheiten ist. Die Milchverteidiger argumentieren, dass in Mitteleuropa Milchallergien nur bei 6-7% der Babys bis zum achten Lebensmonat vorkommen. Meistens wachsen Kinder aus der Kuhmilchallergie heraus. Doch Allergologen sind der Meinung, dass man Kindern bis zum Ende des zweiten Lebensjahres keine Milch geben soll.

Der Slogan „Trinke Milch, und du wirst groß und stark.“ hat übrigens gerade eine Bestätigung bekommen. Im Juli 2012 hat Dr. Hans de Beer vom holländischen International Institute of Social History in „Economics and Human Biology“ eine Untersuchung veröffentlicht, worin er klar beweist, dass Kinder, die Milch trinken, größer werden als die, die keine Milch für ihre Ernährung benutzen. Milch beeinflusst die Produktion eines insulinähnlichen Wachstumsfaktors, der die Entwicklung des Organismus stimuliert.

Die Milch und das Gehirn

Untersuchungen an der Universität Maine haben erwiesen, dass man während Phasen intensiven Lernens unbedingt Milch trinken sollte. Man ist zu diesen Ergebnissen gekommen bei der Überprüfung von 900 Personen unterschiedlichen Alters. Getestet wurden das Gedächtnis, linguistische Talente,

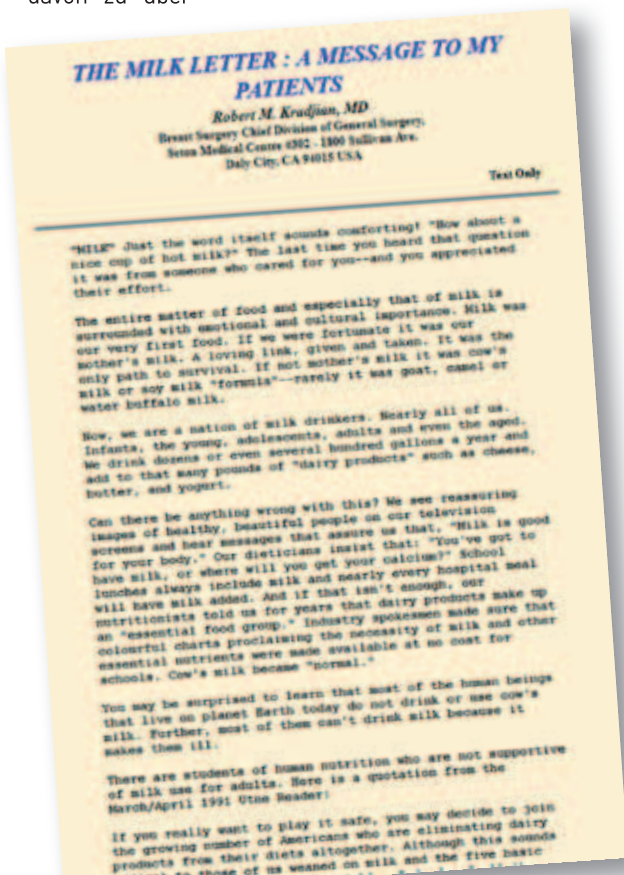
räumliche Intelligenz und Logik. Die Personen, die mindestens ein Glas Milch täglich getrunken hatten, hatten bessere Ergebnisse in allen Tests als die, die keine Milch tranken.

Laktose

Es gibt Menschen, die tatsächlich keine Kuhmilch trinken können. Der Organismus dieser Menschen produziert nicht das Enzym Laktase, das zur Verdauung des Milchzuckers notwendig ist. Diese Störung nennt man Laktoseintoleranz. Bei diesen Personen kommt es nach dem Trinken von Milch zu Bauchschmerzen, Blähungen, Verdauungsstörungen und Durchfällen. Die Mehrheit der Europäer besitzt in den Genen eine Mutation, die es erlaubt, lebenslang das Enzym Laktase zu produzieren. In Deutschland sind das 85% der Bevölkerung, in Schweden sogar 92%, so Schätzungen.

Zur Zeit haben sich die Fronten im Milchkrieg zwischen Gegnern und Befürwortern der Milch verhärtet. Wer hat Recht? Die Zukunft wird zeigen, welche Diät (mit oder ohne Milch) sich als gesünder erweisen wird. ■

[Anm. d. Red.: Der Autor und die Matrix3000-Redaktion empfinden eine Reihe von Argumenten beider Seiten als unsachlich.]



Wellness und Balance für Mensch und Umwelt

Slim Spurling's
Light-Life™ Tools

Geräte
der heiligen
Geometrie

IX-EL International GmbH

Am Kirchsteig 29, D-86928 Hofstetten, Tel. +49-(0)8196/934325
Fax +49-(0)8196/934175, E-Mail: info@ixelgmbh.de,
www.ixelgmbh.de