

Sechs gute Argumente, Milch zu meiden

(Zentrum der Gesundheit) - Als Gott die Kuh erschuf konnte er nicht ahnen, dass sie irgendwann einmal mit ihrer Muttermilch, die sie ausschließlich zur Aufzucht ihrer Kälber benötigt, einen Großteil der Weltbevölkerung versorgen muss. Und hätte die Kuh ein Mitbestimmungsrecht, wäre es niemals so weit gekommen. Das interessiert Sie nicht? Vielleicht können wir Sie dann mit 6 Argumenten davon überzeugen, dass die Milch für den menschlichen Verzehr nicht geeignet ist.

Fettarm und pasteurisiert sollte die Milch sein

Gehören Sie auch zu den Milchtrinkern, die ihrer Figur zuliebe generell zur fettarmen Milchvariante greifen? Und haben Sie auch schon davon gehört, dass Rohmilch gesundheitsgefährdend ist und dass Sie sich daher beim Milchkauf ausschließlich für die pasteurisierte Milch entscheiden sollten?

Wenn Sie diese Fragen bejahen, sind die nachstehenden Informationen wirklich wichtig für Sie. In Wahrheit ist genau das Gegenteil zutreffend, denn fettarme Milch macht dick und pasteurisierte Milch macht krank.

Argument Nr. 1: Die pasteurisierte / ultrahoherhitzte Milch

Das Pasteurisieren ist ein für alle Milchsorten gesetzlich vorgeschriebener Vorgang, bei dem die Milch auf ca. 75°C erhitzt wird. Die einzige Ausnahme stellt hier die Rohmilch dar.

Das Erhitzen der Milch dient dem Abtöten von Bakterien. Allerdings gehen bei dieser Temperatur auch die in der Milch enthaltenen Verdauungsenzyme (Laktase) zugrunde. So ist es nicht verwunderlich, dass diese Milch für die meisten Menschen schwer verdaulich ist und den Laktose-Intoleranten Menschen große gesundheitliche Probleme bereitet.

Eine sehr beliebte Alternative zur Pasteurisierung stellt die Ultrahoherhitzung der Milch dar. Ihr Vorteil ist, dass sie ungeöffnet mindestens 6 Wochen haltbar ist. Der Nachteil der H-Milch ist allerdings der, dass hier Temperaturen bis zu 150°C auf die Milch einwirken. Das führt dazu, dass weder Mikroorganismen noch pathogene Keime diesen Vorgang überleben.

Leider vertragen diese Temperaturen - neben den Enzymen und den meisten Vitaminen - auch die Eiweiße und Fette nicht. Würden sie nach ihrem Absterben einfach in Luft auflösen, wäre dies nicht weiter schlimm. Da sie das jedoch nicht tun, gelangen sie völlig denaturiert und somit unverwertbar in den Organismus und machen uns krank.

Übrigens: In Amerika wird die Milch zu über 80 Prozent in Form von H-Milch gekauft...

Argument Nr. 2: Die homogenisierte Milch

Bei der Homogenisierung wird die Milch unter hohem Druck durch winzige Düsen auf ein Metallgitter gespritzt. Die Fettmoleküle zerreißen bei diesem Vorgang und werden so klein, dass sie sich nicht mehr auf der Milchoberfläche ansammeln können. Auf diese Weise wird das Aufrahmen der Milch verhindert und scheinbar für eine bessere Verdaubarkeit gesorgt.

Faktisch sind die Fettmoleküle jetzt jedoch so klein, dass sie nicht mehr ordnungsgemäß verstoffwechselt werden und stattdessen direkt in den Darm gelangen. Aufgrund ihres geringen Durchmessers können sie sogar die Darmwand passieren und ins Blut gelangen. Dies geschieht vor allem dann, wenn die Darmwand ihre Stabilität noch nicht erreicht hat (z.B. bei Kindern) oder wenn sie bereits durchlässig geworden ist (Leaky-Gut-Syndrom).

Fette in dieser Größe gehören nicht ins Blut und werden daher vom Immunsystem als Fremdsubstanz eingestuft. Es werden daher sofort Antikörper gebildet, die den Beginn einer allergischen Reaktion besiegeln.

Ein weiteres Problem stellt das Enzym Xanthinoxidase dar, das in der Milch enthalten ist. Es heftet sich an die winzigen Fettkügelchen und gelangt so ebenfalls in den Blutkreislauf. An den Blutgefäßen kann das Enzym zu schweren Schäden führen, was eine erhöhte Cholesterinablagerung zur Folge hat. Diese Ablagerungen führen zu arteriosklerotischen Veränderungen der Gefäßwände und tragen zu Herz-Kreislaufkrankungen bei, die schlimmstenfalls einen Schlaganfall oder Herzinfarkt auslösen können.

Argument Nr. 3: Die fettarme / fettfreie Milch

Wenn Sie fettarme oder fettfreie Milch trinken, nehmen Sie nicht nur ein denaturiertes und somit ohnehin gesundheitsschädliches Produkt zu sich, sondern Sie erhöhen mit dieser Milch auch Ihr Gewicht.

Das belegte eine Studie aus dem Jahr 2005, die in der Zeitschrift Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine veröffentlicht wurde. Die Forscher beobachteten die Auswirkung des Milchverzehr bei insgesamt 12.829 Kindern im Alter von neun bis vierzehn Jahren. Die Studie ergab, dass das Trinken von fettreduzierter Milch in direktem Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme steht. Milch mit einem natürlichen Fettgehalt hatte keine Auswirkungen auf das Gewicht der Jugendlichen.

Zu dem gleichen Ergebnis kam auch eine amerikanische Studie, an der 11000 Kinder im Alter von 2 Jahren bis zu ihrem 4 Lebensjahr teilnahmen. Auch hier hatten die übergewichtigen Kinder im Gegensatz zu den Normalgewichtigen, getrunken.

Die Erklärung für dieses scheinbare Paradoxon ist recht simpel: Die Linolsäure, eine zweifach ungesättigte Fettsäure, die im Milchfett vorhanden ist, beschleunigt den Fettstoffwechsel. Wer fettarme Milch trinkt, nimmt zwar weniger Milchfett aber gleichzeitig auch weniger Linolsäure zu sich. Der "Turbo-Antrieb" für den Fettstoffwechsel bleibt demnach aus.

Argument Nr. 4: Das gentechnisch veränderte Futter

Kühe fressen normalerweise ausschließlich Gras und kein Getreide. Wenn die Tiere nicht artgerecht ernährt werden, ist das schon schlimm genug. Müssen sie darüber hinaus auch noch gentechnisch verändertes Getreide fressen, kann das für Tier und Mensch unabsehbare Folgen haben.

Obwohl weit über 80 Prozent aller Verbraucher gentechnisch veränderte Lebensmittel

grundsätzlich ablehnen, haben sie beim Milchverzehr keine Möglichkeit festzustellen, ob das Futter der milchgebenden Kuh Gentechnik-frei war.

Aufgrund der Gesetzeslage müssen Eier, Milch und Fleisch von Tieren, die mit gentechnisch veränderten Pflanzen gefüttert wurden, nicht als Gen-Food gekennzeichnet werden.

Nur beim Kauf von Bio-Milch können Sie das Gentechnik-Risiko ausschließen, darf kein gentechnisch verändertes Getreide verfüttert werden :-).

Argument Nr. 5: Antibiotika in der Milch

Achtzig Prozent der in Amerika verkauften Antibiotika werden an Tiere verfüttert, deren Fleisch, Milch und Eier in den Handel gelangen. In Europa kann man von ähnlich hohen Raten ausgehen.

Über den Verzehr dieser Produkte gelangen die Medikamente dann zu Hauf in den menschlichen Organismus. Die pathogenen Erreger gewöhnen sich mit der Zeit an die permanente Anwesenheit von Antibiotika. Sie entwickeln eine Resistenz diesem Medikament gegenüber und können sich so explosionsartig vermehren.

Dies erklärt, warum immer mehr Menschen an Infektionen sterben, die durch Antibiotika resistente Erreger ausgelöst werden.

Würden Sie freiwillig Antibiotika zu sich nehmen, obwohl es keine Veranlassung dazu gibt? Wahrscheinlich nicht. Daher ist es ebenso unwahrscheinlich, dass Sie Tag für Tag und über Jahre hinweg dieses Medikament aus freien Stücken schlucken würden. Wenn Sie zu den Milchtrinkern und Fleischessern gehören, dann machen Sie das allerdings zwangsläufig. Früher konnte eine Kuh bis zu 10 Liter Milch geben. Heute müssen die Hochleistungs-Milchkühe täglich bis zu 50 Liter Milch produzieren. Wen wundert es da noch, dass sie immer anfälliger für Infektionskrankheiten wie Euter-, Uterus- und Klauenentzündungen werden. Daher ist die präventive Verwendung von Antibiotika im Kuhstall heutzutage gang und gäbe.

Argument Nr. 6: Hormone in der Milch

So, wie Sie beim Verzehr von Milch nicht um eine Antibiotika-Aufnahme umhinkommen, können Sie auch nicht verhindern, dass zusätzlich auch noch eine Hormon-Substitution stattfindet.

Milchkühe werden etwa 300 Tage im Jahr gemolken und die meiste Zeit davon sind sie schwanger. Die Milch einer trächtigen Kuh enthält etwa ein Drittel mehr Östrogen sowie eine noch weitaus höhere Menge an Progesteron als jene einer nicht trächtigen Kuh.

Die hohen Progesteronmengen sind für den Embryo überlebenswichtig. Sie schützen ihn vor der Immunabwehr der Mutter, so dass es von deren Immunsystem nicht als Fremdkörper eingestuft und angegriffen wird.

Durch das Trinken der Milch gelangt das Progesteron nun in den menschlichen Organismus.

Hier geschieht das Gleiche wie bei der schwangeren Kuh - nur mit anderen Auswirkungen: Die Immunabwehr wird ebenfalls herabgesetzt, was in erster Linie zu vielen Erkrankungen führen kann.

Aber als wäre dies nicht schon schlimm genug, hemmen die Großen Progesteronmengen darüber hinaus auch die Bildung eines Enzyms, das für den geregelten Zelltod mitverantwortlich ist. Infolgedessen können Krebszellen ungehindert wuchern.

Das ist die Erklärung dafür, dass mit einem erhöhten Östrogen- und Progesteronspiegel im menschlichen Organismus auch das Risiko, an Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs zu erkranken, deutlich steigt.

□ Lesen Sie dazu auch: Krebserregende Hormone in der Milch

Darf es noch ein bisschen mehr sein?

Mit diesen Informationen haben wir Ihnen 6 gute Gründe genannt, zukünftig auf den Verzehr von Milch zu verzichten. Dass die gesundheitlichen Risiken, die von der Milch ausgehen, selbstverständlich auch auf alle konventionell hergestellten Milchprodukte wie Joghurt, Käse etc. zutreffen, versteht sich von selbst.

Quellen und weitere Infos:

- Martha M et al., "A Comparison of Raw, Pasteurized, Evaporated and Dried Milks as Sources of Calcium and Phosphorus for the Human Subject" J. Biol. Chem. 1928 79: 283-295. (Ein Vergleich von roher, pasteurisierter, eingedampfter und getrockneter Milch als Quellen von Calcium und Phosphor für das menschliche Subjekt)
- "Milk Pasteurization" in "Parliamentary Intelligence" The Lancet, Vol. 229, Issue 5932, page 1141-1145, May 8, 1937 (Milch-Pasteurisierung)
- "Abstracts on the effect of pasteurization on the nutritional value of milk" in Herbert M. Shelton "Dr. Shelton's Hygienic Review: 1939-1940" S. 248 – 250 (Zusammenfassungen über die Wirkung der Pasteurisierung auf den Nährwert von Milch)
- Herbert M. Shelton "Hygienic System Vol. II – Orthotrophy" Health Research (January 16, 2012) S. 244 ff "Pasteurization" (Pasteurisierung)
- Die Auswirkungen der Pasteurisierung (Englisch) (Als PDF)
- Carr CJ et al., "A review of the significance of bovine milk xanthine oxidase in the etiology of atherosclerosis" Bethesda, Md.: Federation of American Societies for Experimental Biology, Life Science Research Office, 1975. (Eine Überprüfung der Bedeutung der Xanthinoxidase in Kuhmilch für die Ätiologie der Atherosklerose)
- Berkey CS et al., "Milk, dairy fat, dietary calcium, and weight gain: a longitudinal study of adolescents." Arch Pediatr Adolesc Med. 2005 Jun;159(6):543-50. (Milch, MilCHFett, Kalzium und Gewichtszunahme: eine Langzeitstudie bei Jugendlichen.)
- Couvreur S et al., "The linear relationship between the proportion of fresh grass in the cow diet, milk fatty acid composition, and butter properties." J Dairy Sci. 2006 Jun;89(6):1956-69. (Die lineare Beziehung zwischen dem Anteil von frischem Gras in der Kuh Ernährung, MilCHFettsäurezusammensetzung und Butter-Eigenschaften.)
- Diez-Gonzalez F et al., "Grain feeding and the dissemination of acid-resistant Escherichia coli from cattle."

- Science. 1998 Sep 11;281(5383):1666-8. (Getreide Fütterung und die Verbreitung von säurebeständigen Escherichia coli von Rindern.) (Wenn man Kühen Gras anstatt Getreide füttert, sinkt angeblich die Zahl von säureresistenten E. coli Bakterien à weniger Krankheiten beim Menschen)
- John Gever "Progesterone in Dairy Products Poses Risks" 2007-12-14 about the presentation of Goodson III WH, Handagama P, Moore II DH, Dairkee S "Milk Products Are a Source of Dietary Progesterone." Abstract 2028. 30th Annual San Antonio Breast Cancer Symposium. (Progesteron in Milchprodukten birgt Risiken) <http://www.docguide.com/progesterone-dairy-products-poses-risks-presented-sabcs>
 - Qin LQ et al., "Low-fat milk promotes the development of 7,12-dimethylbenz(A)anthracene (DMBA)-induced mammary tumors in rats." Int J Cancer. 2004 Jul 1;110(4):491-6. (Fettarme Milch fördert die Entwicklung von 7,12-Dimethylbenz (a) anthracen (DMBA)-induzierten Mammatumoren in Ratten.) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15122580>

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/argumente-gegen-milch-ia.html?newsletter=NL140302>