

## Gesünder ohne Milch

Haben Sie festgestellt, dass Sie öfter nach dem Essen unter Völlegefühl, Blähungen, ja sogar unter Übelkeit, Krämpfen oder Durchfall leiden? Der Milch-Bestandteil „Laktose“ kann die Ursache dafür sein. Das „Journal of the American Dietetic Association“ berichtete bereits 1996, dass 75 % der Weltbevölkerung Milch nicht vertragen können.

Um mögliche Symptome zu verhindern, nehmen viele Betroffene „vorbeugend“ Antazida (Mittel gegen vermehrten Säuregehalt) zum „Nachtisch“ nach einer Pizza und dem Cappuccino. Auch wenn Sie keine „bescheinigte“ Laktose-Unverträglichkeit haben, wäre- um Langzeitschäden zu vermeiden- ein kompletter Milchverzicht sinnvoll. Inzwischen werden immer mehr ernsthafte Erkrankungen als durch Milchgenuss verursacht diskutiert. Folgende Gründe sprechen gegen Milchgenuss ([www.peta.de](http://www.peta.de)):

Milchprodukte – hierzu gehören Käse, Eis, Milch, Butter und Joghurt – sorgen für bedeutende Mengen an Cholesterin und Fett in der Nahrung. Diese Nährstoffe können das Risiko für verschiedene kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen. Eine fettarme Ernährung ohne Milchprodukte kann nicht nur Herzkrankheiten vorbeugen, sondern kann sie sogar wieder rückgängig machen.

Einige Krebsarten wie z.B. Prostata-, Eierstock- und Brustkrebs stehen in Verbindung mit einer erhöhten Menge an insulinähnlichen Wachstumsfaktoren (IGF-I). Es wurde gezeigt, dass sich IGF-I in erhöhten Mengen im Blut von Personen befindet, die regelmäßig Milchprodukte zu sich nehmen. Darüber hinaus wurden noch andere Stoffe in Kuhmilch gefunden, die wiederum die Menge an IGF-I erhöhen. In einer aktuellen Studie zeigte sich, dass bei Männern, die die höchste Menge an IGF-I aufwiesen, ein vierfach erhöhtes Risiko besteht, an Prostatakrebs zu erkranken.

Epidemiologische Studien in verschiedenen Ländern zeigen einen starken Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und dem Vorkommen von insulinabhängiger Diabetes. 1992 entdeckten Forscher, dass Milchproteine eine Autoimmunreaktion auslösen, wodurch wahrscheinlich die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden.

Nach einer Gesundheitsstudie der Universität von Harvard, an der mehr als 75 000 Frauen über einen Zeitraum von 12 Jahren teilnahmen, zeigte sich, dass ein erhöhter Konsum von Milch nicht nur keinerlei Schutzwirkung gegen Knochenbrüche herbeiführt, sondern sogar mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche in Verbindung gebracht wird, weil die Verstoffwechslung von Milch dem Körper Kalzium entzieht. Das Risiko an Osteoporose zu erkranken, können Sie reduzieren, indem Sie in Ihrer Ernährung die Zufuhr von Natrium und tierischem Protein verringern und die Zufuhr von Calcium aus Obst und Gemüse erhöhen.

Synthetische Hormone, wie beispielsweise das Rinder-Wachstumshormon BGH, werden bei Milchkühen angewendet, um die Milchproduktion zu erhöhen. Die durch das verstärkte Melken oft ausgelöste Entzündung der Milchdrüsen wird mit Antibiotika behandelt. Pestizide und andere Medikamente tragen ebenso häufig zur Kontamination von Milchprodukten bei.

Eine Umstellung auf eine milchfreie Ernährung ist am Anfang gewöhnungsbedürftig, doch dank der enormen Auswahl an gesunden Soja-, Reis-, Dinkel- oder Hafer-Alternativen möglich. Wenn Sie vorwiegend zuhause essen und Ihr Pausenbrot mitbringen, bietet die große Vielfalt an Getränken, die man mit Müsli, in Saucen, oder aufgeschlagen statt Sahne auf Kuchen verwenden kann, genügend Abwechslung. Puddings, Brotaufstriche und Joghurts aus den vorab genannten Getreiden findet man inzwischen in jedem Supermarkt.

Wenn Sie oft auswärts essen müssen: Fragen Sie in Restaurants nach vegetarischen Gerichten. Die meisten Küchenchefs zaubern Ihnen auch ein milchfreies Abendmenue, selbst wenn es nicht auf der Karte steht.

Ausprobieren lohnt sich: Bereits nach 2-3 Wochen ohne Milch kann sich das Allgemeinbefinden deutlich verbessern und Sie haben genug Ansporn, um dabei zu bleiben.

Mehr Info zum Thema „Milch“ unter

[www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)

[www.milch-den-kuehen.de](http://www.milch-den-kuehen.de)