



Alissa Hamilton

## Die Milch macht's!

Wie ein Grundnahrungsmittel unsere Gesundheit ruiniert ★★★

Riemann 2015 • 350 Seiten • 14,99 • 978-3-570-50189-4

„Die Milch macht's“, lautete hierzulande eine Werbekampagne, die Prominente mit Milchbart zeigten. Das kam natürlich und sympathisch rüber, so wie auch die Milch überkommen soll. Aber wieso braucht ein Grundnahrungsmittel – und als das gilt die Milch immer noch – eigentlich Werbung? Dr. Bruker (ein, bzw. *der* Verfechter der „vitalstoffreichen Vollwertkost“) soll einmal gesagt haben, man solle sich vor allen Lebensmitteln hüten, für die geworben wird! Auch in US-Amerika und in Kanada hat es offenbar diese Milchbart-Werbekampagne gegeben, nur hieß es dort „got milk?“ und sollte die Selbstverständlichkeit von Milch unterstreichen.

Die Autorin Alissa Hamilton ist Kanadierin, Ernährungswissenschaftlerin und Wirtschaftsjournalistin und ist der Frage nachgegangen, ob Milch (also Kuhmilch) wirklich ein Grundnahrungsmittel ist bzw. sein sollte. Schon das Alleinstellungsmerkmal, nämlich dass Milch und Milchprodukte eine eigene Kategorie bilden, hat sie geärgert. Sie ist im Wesentlichen von amerikanischen Verhältnissen ausgegangen, die sich in vielem mit den deutschen decken, in manchem aber auch unterscheiden. Darauf wird kurz im Vorwort zur deutschen Ausgabe, sowie in einem Kommentar der Redaktion eingegangen. Für Menschen, die in Deutschland leben, sind aber nun einmal die hiesigen Verhältnisse, Gewohnheiten, Empfehlungen etc. wichtig und die Tatsache, dass in Amerika der Milch Vitamin D zugesetzt wird, eher am Rande interessant. Ich hätte es besser gefunden, wenn das Buch, bzw. die Forschungsergebnisse konsequent auf deutsche Verhältnisse umgearbeitet worden wären, wobei freilich ein neues Buch entstanden wäre.

Die Empfehlungen der USDA (das Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten) sind demnach noch viel offensiver, als z.B. die der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Letztere empfiehlt zwar auch „täglich Milch und Milchprodukte“, aber nicht als Durstlöcher und Getränk zum Mittagessen.

Der Untertitel „Wie ein Grundnahrungsmittel unsere Gesundheit ruiniert“ und das Titelbild mit dem Aufkleber „gesundheitsschädlich“ auf der Milchflasche zeigen an, wohin der Hase, bzw. die Kuh läuft: Milch ist demnach alles andere als gesund. Das auf 350 Seiten nachzuvollziehen, ist recht mühsam und ist mir trotz bestem Willen nicht so ganz gelungen. Dazu

muss man sagen, dass ich mich überwiegend vegan ernähre und auf Milch und Milchprodukte ohnehin verzichte, aber eben aus ethischen Gründen. Wäre ich absolut davon überzeugt, dass Milch und Milchprodukte nicht nur verzichtbar, sondern auch ungesund sind, käme mir das also durchaus entgegen. Von daher bin ich eher mit positiven Vorurteilen an die Sache herangegangen.

Dass Milch das Alleinstellungsmerkmal nicht verdient, sondern dass es sehr gut auch ohne Milch geht, ist meines Erachtens nach gut nachzuvollziehen. Also: auf jeden Fall keine Hysterie, wenn Kinder „ihre“ Milch nicht trinken wollen! Alle Nährstoffe in der Milch sind auch anderweitig verfügbar. Aber spricht das schon gegen die Milch? In vielen Untersuchungen, die Hamilton zitiert, wird unterschieden zwischen Menschen mit hohem und niedrigem Milchkonsum, es wird also nichts gegen einen niedrigen Milchkonsum (was auch immer in diesem Zusammenhang „niedrig“ bedeutet) ausgesagt.

„Kalzium“ ist das Hauptargument für Milch – und auch das gegen Milch. Hamilton spricht von einem Paradox, denn Milch enthält ja tatsächlich Kalzium und der Mensch braucht auch Kalzium. Immerhin empfiehlt Hamilton Brokkoli, weil es Kalzium enthält. Aber die Tatsache (die ich schon öfter gelesen habe!), dass gerade in den Ländern, in denen am meisten Milch getrunken wird, die meisten Osteoporosefälle vorkommen und umgekehrt, gibt einem dann doch zu denken. Demnach ist Milch gleichzeitig (daher: Paradox!) ein Kalziumräuber. Richtig und abschließend geklärt, scheint das aber noch nicht zu sein.

Dass die meisten Menschen – weltweit gesehen – unter einer Laktoseintoleranz leiden, ist inzwischen bekannt und lässt einen auch ins Grübeln kommen. „Leiden“ ist allerdings hier nicht der richtige Ausdruck, denn sie leiden ja nicht. Demnach sind Menschen eben verschieden und man kann auch Essensgewohnheiten nicht einfach transportieren, bzw. Einzelphänomene isoliert betrachten.

Auch für Hamilton ist Milch immer noch ein „natürliches“ Lebensmittel, was meiner Meinung nach aber durchaus in Frage gestellt werden kann. Immerhin wird Milch stark bearbeitet und kommt in verschiedenen Erscheinungsformen auf den Tisch, nur nicht so wie frisch aus der Kuh. Auf die Frage der Tierhaltung geht Hamilton so gut wie gar nicht ein und auch andere Lebensmittel, die sie empfiehlt (z.B. Lachs), hinterfragt sie nicht kritisch. Normalerweise werden Milch und Milchprodukte in einem Atemzug genannt, aber hier ist fast nur von Milch die Rede. Es klingt allerdings an, dass die Sache bei fermentierten Milchprodukten anders aussieht. Besser! Das Thema kommt aber entschieden zu kurz. Es bleiben viele Fragen offen und mich stört auch, dass von der „Milchlüge“ die Rede ist, weniger von einem „Milchirrtum“. Das Argument, dass Kuhmilch optimal für Kälbchen sei, die das schnelle Wachstum von Kälbern fördert und dass schließlich auch der Mensch ein „Säugetier“ ist und arteigene Milch produziert, ist für mich immer noch am überzeugendsten und das geht hier ziemlich unter.

Offenbar bleibt alles eine Glaubensfrage; die Empfehlungen der verschiedenen Gesellschaften, die sich mit Ernährung beschäftigen, sind aber kein Dogma. Manchmal muss man auch nur das Kleingedruckte lesen! So lautet die Empfehlung der DGE ganz eindeutig, dass man überwiegend pflanzliche Lebensmittel essen sollte!