

## Mythos Milch

Susanne Mergili, Freiland Verband, Auszug aus dem Freiland-Journal 3/2004

Milch – Was könnte natürlicher, gesünder und selbstverständlicher sein? Pur, als Käse, Joghurt, Topfen oder Butter steht sie Tag für Tag auf unserem Speisezettel, prägt unsere Kultur und formte, etwa über die Almwirtschaft, unsere Kulturlandschaft. Rund 100 kg Milch und Milchprodukte verzehrt statistisch gesehen jeder Österreicher pro Jahr und mit einem wertmäßigen Anteil von 16 % ist die Milchwirtschaft der wichtigste landwirtschaftliche Sektor in Österreich. In letzter Zeit beginnen jedoch auch in Österreich dunkle Wolken über der Almidylle aufzuziehen. Immer mehr Stimmen werden laut, die vor den Gesundheitsrisiken des „weißen Goldes“ warnen und die Milchwirtschaft in den Brennpunkt von Tier- und Umweltschutz stellen. Was sollen wir davon halten? Wird zu recht an einem wichtigen Teil unseres kulturellen und kulinarischen Selbstverständnisses gerüttelt?

Global gesehen zählt nur für einen kleinen Teil der Menschheit Milch zu den üblichen Nahrungsmitteln. Fast 100 % der Asiaten und der Mehrzahl der Afrikaner fehlt im Erwachsenenalter das Enzym zum Abbau von Milchzucker. Diese sogenannte „Laktoseintoleranz“ führt bei Milchkonsum zu Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfall. Dass immerhin 75-95 % der Nord- und Mitteleuropäer (sowie der weißen US-Amerikaner) Laktose verdauen können, hat evolutionäre Gründe. Mit dem Beginn des Sesshaftwerdens und der ersten Viehwirtschaft konnten Menschen, die durch eine zufällige genetische Mutation in der Lage waren Kuhmilch problemlos zu verdauen, von dem hohen Nährwert des neuen Lebensmittels profitieren. Es begann eine Coevolution von Mensch und Rind, die zu einer großen genetischen Vielfalt bei den Milchrinderrassen einerseits und zu einer Adaption der Menschen an den Milchverzehr andererseits führte.

### Natur pur?

Keine Frage, Milch ist ein völlig natürliches Produkt der Milchdrüse von Säugetieren. Allerdings müssen wir uns vor Augen führen, welchen Zweck Milch in der Natur erfüllt – und das ist exklusiv die Aufzucht des eigenen Nachwuchses. Dementsprechend ist die Zusammensetzung genau auf die artspezifischen Bedürfnisse abgestimmt. Für das Rind bedeutet das die Verdoppelung des Körpergewichtes in wenigen Wochen. Dass der dafür notwendige Cocktail aus Energielieferanten, Eiweiß und Wachstumshormonen dem menschlichen Organismus nicht unbedingt zuträglich sein muss, erscheint plausibel.

### Gesundheitsrisiko Milch?

Und tatsächlich führen Milchgegner eine Vielzahl negativer, gesundheitlicher Auswirkungen in Verbindung mit dem Milchkonsum ins Feld. Die Palette der angeführten Risiken ist breit und reicht von Allergien, Verdauungsbeschwerden, Ausschlägen und Verschleimung über Atemwegserkrankungen, Anämie und Darmblutungen bis zu Typ-1-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen gibt es zu Hauf, allerdings bestätigen mindestens genauso viele Studien die positiven Wirkungen von Milch. Kein Wunder also, dass sich beide Seiten der Milchfront gegenseitig selektives Zitieren vorwerfen. Wem soll man nun glauben? In vielen Fällen gibt es keine klare Antwort. Wohl auch deshalb, weil die proklamierten Korrelationen zwischen Milchkonsum und negativen bzw.

positiven Folgen so schwach sind, dass sie von anderen Faktoren leicht überdeckt werden. Insgesamt scheinen aber die wirklich harten Fakten tendenziell eher ein milchkritisches Bild zu zeichnen. Wie sieht die wissenschaftliche Erkenntnislage zum Beispiel bei drei der häufigsten, in diesem Zusammenhang genannten, Erkrankungen aus?

## Osteoporose

Millionen von Frauen trinken pflichtbewusst Tag für Tag ihr Glas Milch aus Angst, ihnen würden andernfalls im Alter die Knochen zerbröseln. Nirgends sonst, so wird ihnen weisgemacht, findet sich genug verfügbares Calcium, um dem gefürchteten Knochenschwund vorzubeugen. Was nun, wenn Milch das Gegenteil bewirkt, nämlich Osteoporose eher begünstigt als bekämpft? Genau darauf deutet nämlich eine Vielzahl von Untersuchungen hin. So ist etwa Osteoporose in Asien oder Afrika praktisch unbekannt, während amerikanische Frauen weltweit am häufigsten daran erkranken. Und das, obwohl die Aufnahme von Kalzium aus Milch bei amerikanischen Frauen um ein Vielfaches höher ist. Die Erklärungen dafür sind mannigfaltig (Sonneneinstrahlung, Bewegung, Genetik etc.), der Grundtenor ist aber bei allen gleich. Nicht in erster Linie die aufgenommene Kalziummenge ist entscheidend, sondern vielmehr die Faktoren, welche den Einbau in die Knochen bzw. die Kalziumausscheidung beeinflussen. Die Knochendichte wird demnach etwa durch Bewegung und Sonneneinstrahlung (Vitamin D-Synthese) sowie Kalium- und Vitamin K-Aufnahme erhöht, während der übermäßige Konsum von tierischem Eiweiß – zum Beispiel aus Milch – die Kalziumausscheidung über die Nieren begünstigt. Verschiedene Wissenschaftler empfehlen daher, den Kalziumbedarf besser über kalium- und vitaminreiches grünes Blattgemüse zu decken und die Kalziumsbedarfsempfehlungen zu revidieren.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Schon seit den frühen 60er Jahren ist bekannt, dass der übermäßige Konsum von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Auch, dass diese beiden Komponenten in Vollmilch und Milchprodukten reichlich enthalten sind, ist kein Geheimnis. Trotzdem wollen verschiedene Studien nachgewiesen haben, dass regelmäßiges Milchtrinken vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Co. schützt. Solche Ergebnisse werden von den Milchgegnern mit den Argumenten abgeschmettert, dass diese Studien fast durchwegs von der Milchindustrie (oder nahestehenden Organisationen) gesponsert würden und oft methodische Mängel (Stichprobenumfang, Berücksichtigung andere Einflussfaktoren etc.) vorlägen. Grundsätzlich könnte man natürlich auf die fettreduzierten Varianten zurückgreifen. Einmal gemolken findet das Milchfett aber auf die eine oder andere Weise auf jeden Fall seinen Weg in die Nahrungskette. Subventioniert durch die EU wird es etwa Fertigprodukten, Backwaren oder Süßigkeiten zugesetzt.

## Krebs

Das Thema Milch und Krebs ist besonders kontroversiell. Während eine gewisse präventive Wirkung gegen Darmkrebs wahrscheinlich scheint, dürften Brust-, Eierstock und Prostatakrebs durch Milchkonsum eher begünstigt werden. Die Ergebnisse dazu sind jedoch nicht eindeutig. Die protektiven Eigenschaften von Milch dürften in erster Linie mit dem Kalzium- und Vitamin D-Gehalt zusammenhängen. Als potentiell karzinogen gelten vor allem der hormonähnliche „Insulin-abhängige Wachstumsfaktor“ (IGF-1) und das Laktoseabbauprodukt Galaktose.

## Politikum Milch

Trotz der vielen möglichen Gesundheitsrisiken gilt Milch nach wie vor als essentieller Bestandteil der Nahrungspyramide und ein Verzicht darauf wird als gesundheitlicher Risikofaktor gewertet. Warum dies so ist, hat zum Teil sicher historische Gründe. Milchverzehr in der heutigen Form ist eine relativ neue Erscheinung. Erst mit der Industriellen Revolution und der Entdeckung der Pasteurisierung am Ende des 19. Jahrhunderts wurde Milch zu einem allgemein verfügbaren Lebensmittel. Man hatte damit ein wirkungsvolles Mittel gegen die Unter- und Mangelernährung der armen städtischen Arbeiterschicht in der Hand. Milch wurde so bald gleichbedeutend mit Gesundheit. Doch schon nach wenigen Jahrzehnten wandelte sich die Unterversorgung zu einer Überversorgung breiter Bevölkerungsschichten. Die Milchpolitik der Jahrhundertwende blieb aber bis heute erhalten. Diese Haltung dürfte unter anderem auf starke ökonomische und politische Interessen zurück zu führen sein. Nicht nur in Österreich ist die Milchwirtschaft eine der wichtigsten Quellen landwirtschaftlichen Einkommens. Auf europäischer Ebene im Rahmen der „Common Agricultural Policy“ (CAP) fließen große Summen an direkten und indirekten Förderungen in die Milchproduktion. Zudem liegen in einigen westlichen Staaten die Aufgaben, landwirtschaftliche Produkte zu bewerben und Ernährungsempfehlungen abzugeben in einer Hand, wodurch die Verlockung groß ist, Milchwerbung als scheinbar unabhängige Information zu verpacken und absatzsteigernde Studien zu fördern.

## Ethische Bedenken

Neben den gesundheitlichen und politischen, spielen auch ethische und ökologische Aspekte in der Milchk Diskussion mit. Was meinen zum Beispiel radikale Tierschützer und Milchgegner, wenn sie von der intrinsischen Grausamkeit der Milchwirtschaft, der „(lakto)vegetarischen Lüge“ sprechen? Um Milch zu produzieren, müssen Kühe jährlich ein Kalb zur Welt bringen. Kurz nach der Geburt wird es von der Mutter getrennt, um deren Milch besser nutzen zu können – ein traumatisches Erlebnis für Kuh und Kalb. Kälber, welche nicht als Nachzuchttiere gebraucht werden, dienen der Kalbfleischproduktion oder werden in Mastbetrieben ausgemästet. Männliche Kälber werden überhaupt oft kurz nach der Geburt getötet, da auf Milchleistung gezüchtete Rinder für eine wirtschaftliche Mast zu wenig Fleisch ansetzen. Milchtrinkende Vegetarier, so argumentieren einschlägige Kreise, tragen demnach indirekt zum Tod unzähliger Kälber bei und fördern die intensive Rindfleischproduktion.

## Das Leid der Turbokuh

Die Milchwirtschaft war in den letzten Jahrzehnten einem rasanten Wandel unterworfen. Die Kuh, einst Sinnbild von Mütterlichkeit und Naturverbundenheit, wurde zum Inbegriff der ökonomisch motivierten Ausbeutung von Tier und Natur. Die heutige Hochleistungskuh gleicht einem Fermentationsreaktor, der ständig kurz vor dem Supergau steht. Die metabolische Belastung, um 10 000 Liter und mehr pro Laktation zu produzieren, ist enorm und schon kleine Fütterungs- und Managementfehler können fatale Folgen haben. Ein großer Anteil der Milchkühe leidet unter Verdauungsstörungen, Schäden des Bewegungsapparates, Lahmheit, Euterentzündungen und Fruchtbarkeitsstörungen. War noch vor nicht all zu langer Zeit eine Lebensdauer von 20 Jahren und mehr keine Seltenheit, so erlebt heute eine „moderne“ Kuh in den USA im Durchschnitt nicht mehr als 1,8 Laktationen.



## Höchste Zeit für eine ehrliche Diskussion

Was sollen wir nun tun? Müssen wir wirklich auf ein gutes Stück Käse, ein cremiges Joghurt verzichten? Sicher nicht! Milch ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil unserer kulturellen Identität und unserer kulinarischen Gewohnheiten. Besonders in der Alpenregion kommt der Milchkuh die wichtige Aufgabe zu, für den Menschen nicht direkt nutzbares Grünland in hochwertiges tierisches Eiweiß zu verwandeln – eine Fähigkeit, die kaum ein anderes Tier in ähnlicher Effizienz besitzt. Diese ursprüngliche Form der Milchwirtschaft verursacht nur geringe Tier- und Umweltschutzprobleme, was unter anderem auf die noch intakte Mensch-Tier-Beziehung in kleinen Herden, die natürliche Fütterung und die moderaten Leistungen zurück zu führen ist. Wichtig wäre es jedoch, eine ehrliche öffentliche Diskussion über die Rolle von Milch als Grundnahrungsmittel (brauchen wir wirklich 3 Portionen pro Tag?) und die Sinnhaftigkeit einer fortschreitenden Industrialisierung der Milchwirtschaft zu führen. Ein Ergebnis dieser Diskussion könnte sein, dass in Zukunft auf weniger, dafür aber bessere Milch von glücklicheren Kühen gesetzt wird.