

Mehrwert durch Milch – Milch in der Ernährung

Prof. Dr. Bernhard Watzl, Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung, Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe

Milch und -produkte sind elementarer Bestandteil von offiziellen Ernährungsempfehlungen in mindestens 42 Ländern. Die Empfehlungen für Erwachsene liegen bei täglich 1-3 Portionen. Dem gegenüber steht eine zunehmende Verunsicherung der Bevölkerung über den gesundheitlichen Wert von Milch und -produkten. Hintergrund hierfür sind nicht neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitlichen Wirkung dieser Lebensmittel, sondern subjektive Einschätzungen einzelner Personen. Diese Einschätzungen widersprechen der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage.

Der Verzehr von Milch und -produkten hat in Mitteleuropa eine Tradition von über 7.000 Jahren. Der aktuelle Verzehr in Österreich und Deutschland liegt mit ca. 170/190 g/Tag niedriger als die Zufuhrempfehlung für Erwachsene (Österreich: 470 g/Tag; Deutschland 250-310 g/Tag). Bekanntermaßen stellen Milch und -produkte eine günstige Quelle für eine Reihe essenzieller Nährstoffe dar. Unter den heutigen Ernährungsbedingungen sind Milch und -produkte für die Versorgung mit Protein und Calcium sowie weiterer Mikronährstoffe wichtig. Charakteristisch für diese Lebensmittelgruppe ist die einzigartige Zusammensetzung des Milchfetts. Nachdem das Milchfett auf Grund des hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren lange Zeit als ernährungsphysiologisch ungünstig eingestuft wurde, ist dies aus heutiger Sicht nicht mehr haltbar.

Epidemiologische Daten deuten darauf hin, dass der übliche Verzehr von Milch und -produkten mit einem geringeren Risiko für eine Reihe von Erkrankungen im Zusammenhang steht und sich somit positiv auf die Gesundheit auswirkt. Zu diesen Krankheiten, die bei moderatem Verzehr im Vergleich zu einem geringen oder keinem Verzehr seltener auftreten, zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Typ 2-Diabetes sowie Dickdarmkrebs. Das Hüftfraktur-Risiko steht nicht im Zusammenhang mit dem Verzehr von Milch und -produkten im Alter. Für Prostatakrebs wird die Evidenzlage durch den World Cancer Research Fund bei einem sehr hohen Verzehr (mehr als 1,2 Liter Milch oder 140 g Hartkäse pro Tag) als "möglicherweise" erhöhtes Risiko eingestuft. Darüber hinaus sind in der Literatur keine gesundheitlich nachteiligen Wirkungen dieser Lebensmittelgruppe bekannt.

Auf Grund der zentralen Bedeutung von Milch und -produkten in der Ernährung des Menschen besteht ein hohes wissenschaftliches Interesse, die Kenntnisse zu den Inhaltsstoffen sowie deren ernährungsphysiologischer Wirkung weiter voranzutreiben. Gegenwärtig stehen Fragestellungen zur Wirkung spezifischer Fettsäuren, zum Einfluss der Fütterung auf die Fettsäurezusammensetzung sowie die gesundheitliche Bedeutung der Bakterien bzw. deren Metaboliten bei der Herstellung fermentierter Milchprodukte im Vordergrund. Milch und -produkte sind

weiterhin empfehlenswerte Lebensmittel, welche zu einer gesunden Ernährung beitragen.