

19.09.2005

Wussten Sie schon, ... Wahrheiten und Irrtümer über Milch

Milch macht müde Männer munter?

Stimmt!

Um fit und leistungsfähig zu sein braucht der Körper Nährstoffe aus Lebensmitteln. Milch liefert wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Außerdem die Vitamine A, B, D und E sowie Calcium und Phosphor. Fazit: Milch macht nicht nur müde Männer munter, sondern alle, die Milch und Milchprodukte z. B. als Start in den Tag genießen!

Milch verschleimt

Irrtum!

Oft hört man, dass Milch zu einer vermehrten Schleimproduktion der Atemwege beim Gesunden oder bei Personen mit Schnupfen führen soll. Dies wurde in keiner der bisher durchgeführten Studien bestätigt. Das von manchen Menschen subjektiv empfundene Gefühl (dickerer Speichel, Filmbildung, etc.) kann eventuell mit dem Fettgehalt von Vollmilch sowie dem typischen Mundgefühl beim Milchtrinken in Zusammenhang stehen.

Milch vertragen nur Kälber

Irrtum!

Von der Tatsache ausgehend, dass Kälber ihr Gewicht in 45 Tage verdoppeln wird argumentiert, dass Säuglinge schon der Zusammensetzung nach gar keine Milch vertragen, da sie ihr Gewicht erst in 6 – 8 Monaten verdoppeln. Hier werden genetische Voraussetzungen des Wachstums miteinander verglichen, die durch Ernährung mit oder ohne Milch gar nicht beeinflusst werden. Eines stimmt allerdings: Säuglinge, vor allem in den ersten Lebensmonaten, erhalten - wenn sie nicht gestillt werden - eine der Muttermilch nachempfundene Lösung, die für die kindliche Entwicklung am optimalsten ist.

Ein in diesem Zusammenhang ebenso oft gehörtes Argument gegen die Verträglichkeit von Milch lautet: „Der menschliche Organismus hat gar nicht die Enzyme zur Milchverdauung, wie sie die Kälber besitzen“. Hier muss klargestellt werden, dass Säuglinge die Milch mit dem Enzym Gastricin verdauen, dessen Aktivität im ersten Lebensjahr stark abnimmt und im Kindes- und Erwachsenenalter fehlt. Bei Kindern und Erwachsenen wirkt dann aber die Magensäure, die zur Ausfällung der Milchproteine führt und damit die „ganz normale“ Eiweißverdauung in menschlichen Körper einleitet.

In Milch baden macht schön

Stimmt bis zu einem gewissen Grad – denn Wunder erwarten dürfen wir nicht!

Das legendäre Schönheitsbad in Milch, was auf die Gewohnheit der ägyptischen Königin Kleopatra zurückgeht, ist immer wieder ein viel zitierter Vorteil der Milch. Sol soll die Schönheit gefördert und die Haut schön geschmeidig und samtig werden.

Dass sich Milch als Badezusatz und Milchfrischprodukte für die Schönheitspflege eignen, wird bei einem Blick auf die Inhaltsstoffe klar. Vitamin A macht müde Haut munter, Vitamin E reguliert und regeneriert, B-Vitamine glätten die Haut. Außerdem wirken sie antioxidativ und können dadurch der Hautalterung entgegenwirken. Eiweiße schützen vor Austrocknung und Fette können der Haut das zurückgeben, was sie durch Reinigung verloren haben. Viele der Inhaltsstoffe sind auch in den handelsüblichen Kosmetikprodukten enthalten. Wer also ab und zu auf die preiswerte Variante zur Erhaltung der Schönheit zurückgreifen möchte macht sicher keinen Fehler.

Quarkauflage hilft bei Sonnenbrand

Stimmt!

Das ist ein altbewährtes Rezept, das schnell hergestellt ist. Eine Auflage aus Quark kühlt die Haut und führt ihr die durch die Hitze entzogene Flüssigkeit wieder zu. Noch besser ist der Effekt, wenn man etwas Buttermilch hinzu gibt. Je nach Bedarf fetten Quark mit etwas Buttermilch mischen, bis eine streichfähige Paste entsteht. Diese solange auf der sonnengeschädigten Haut lassen, bis sich die Masse durch die Körperwärme verflüssigt. Dann evtl. erneuern.

Käse schließt den Magen

Irrtum!

Es gibt eine Reihe Erklärungsversuche, aber keine schlüssige Begründung. Hier hat sich eine Weisheit etabliert, die bis heute nicht wissenschaftlich belegt werden kann. Auch vom kulinarischen Standpunkt aus ist es vor allem französische Tradition den Käse zwischen dem letzten Hautgang und dem Dessert zu servieren – und nicht zum Schluss.

Käse ist gut für die Zähne

Stimmt!

Käse kann vor Karies schützen, da er Calcium und Phosphat enthält. Wissenschaftlich gesichert ist, dass diese beiden Mineralstoffe den Zahnschmelz härten und den Zahn vor aggressiven Einflüssen schützen. Eine Zahnbürste ersetzt der Käse allerdings nicht.

Rechtdrehende Milchsäure ist gesünder als linksdrehende

Irrtum!

Rechtsdrehende Milchsäure bringt keinen gesundheitlichen Zusatznutzen bzw. linksdrehende Milchsäure ist für den Menschen nicht gesundheitsschädlich oder schlechter zu beurteilen.

Der Mensch besitzt für rechtsdrehende Milchsäure (L(+))Milchsäure) ein spezifisches Enzym, welches für einen raschen Abbau sorgt. Für die linksdrehende Milchsäure (D(-))Milchsäure) steht jedoch nur ein unspezifisches Enzym zur Verfügung. Die linksdrehende Milchsäure wird daher relativ langsam und mit geringerer Aktivität abgebaut als ihre rechtsdrehende "Schwester". In früheren Jahren wurde die Gefahr einer Übersäuerung des Blutes durch die Zufuhr linksdrehender Milchsäure vermutet. Heute ist sich die Wissenschaft einig, dass für gesunde Personen auch linksdrehende Milchsäure kein gesundheitliches Problem darstellt. Darmoperierte und Säuglinge sollten die linksdrehende Milchsäure meiden. Für Erstgenannte kann es zu einer Fehlbesiedelung im Dickdarm kommen und bei Säuglingen in den ersten zehn Lebensmonaten ist der Darm mit der Verstoffwechslung noch überfordert.

Milchschaum für Cappuccino gelingt am besten mit H-Milch

Stimmt!

Am besten eignet sich die fettarme H-Milch. Mit ihr bildet sich viel und fester Schaum. Dass die Milch schaumig wird, liegt vor allen Dingen am Eiweiß. Wenn Milch aufgeschäumt wird, bläst man Luft hinein. Dadurch bilden das Milchfett und das Eiweiß kleine Hüllen: Die Luftbläschen werden von dieser Eiweiß-Fett-Hülle eingeschlossen, deren Stabilität von dem Verhältnis von Fett zu Eiweiß abhängt. Magermilch enthält dafür zu wenig und Vollmilch zu viel Fett. Optimal ist es bei fettarmer, d. h. also 1,5 %iger Milch. H-Milch wird zur Haltbarmachung für wenige Sekunden stark erhitzt. Dadurch verändern sich die Eiweiße so, dass sie besser miteinander verhaken und eine stabilere Hülle bilden können.

Fazit:

Für unsere Gesundheit die wichtigste Wahrheit lautet allerdings:

Milch muss sein, weil:

- es ein hochwertiges Lebensmittel mit Eiweißen, Kohlenhydraten und Fett ist
- sie wichtige Vitamine und Calcium enthält
- durch Milch trinken dem Körper am leichtesten die täglich benötigte Calciummenge zugefügt werden kann
- weil sie durch verschiedene Angebotsformen immer verfügbar ist
- weil sie mit vielen Zutaten gemixt werden kann und deshalb fast allen schmeckt

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Bettina Wegener

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Sektion Sachsen

Friedrich-Ebert-Straße 33, 04109 Leipzig

T.: 0341 – 7111290; F.: 0341 – 7111291

e-mail: b.wegener-dge.sachsen@t-online.de