

Was hilft bei Osteoporose

Obgleich Osteoporose bei älteren Personen auftritt, beginnt die Vorbeugung früh im Leben.

Das Altern führt dazu, dass die Knochen Mineralstoffe verlieren und nach und nach dünner und zerbrechlich werden. Im Falle von Osteoporose hat der Verlust an Knochengewebe einen Punkt erreicht, an dem die Knochen so zerbrechlich sind, dass ein Sturz, eine schnelle Bewegung oder sogar das Aufheben eines Gegenstandes zu einem Bruch führen kann.

Obgleich Osteoporose bei Männern und Frauen auftreten kann, sind ältere Frauen sehr viel häufiger betroffen. Dies, da während der Wechseljahre der Östrogenspiegel jäh abfällt und die Knochendichte schnell abnimmt (Östrogen erhält die Mineralstoffe in den Knochen). Osteoporose entwickelt sich leise, und oft ist das erste Anzeichen dafür ein Bruch der Hüfte oder der Wirbelsäule. Osteoporose tritt häufiger auf bei Personen die rauchen, häufig Alkohol konsumieren, dünn sind oder eine sitzende Lebensweise haben.

Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose

Obgleich Osteoporose bei älteren Personen auftritt, beginnt die Vorbeugung früh im Leben. Die Ausbildung starker Knochen in frühen Lebensjahren (während der Kindheit, als Teenager und in frühen Erwachsenenjahren) stellt sicher, dass die Knochenmasse maximal ist, wenn die Abnahme der Knochendichte in späteren Jahren beginnt. Nahrungsmittel, reich an Nährstoffen, welche für die Knochenbildung notwendig sind-- besonders Calcium, Magnesium, Mangan und die Vitamine A, C und D-- sollten täglich konsumiert werden.

Es sollten Nahrungsmittel konsumiert werden, welche reich an Bor sind, einem Spurenelement, welches die Östrogenproduktion im Körper stimuliert und das Calcium in den Knochen zurückbehält. Phosphorreiche Diäten (Fleisch, verarbeitete Lebensmittel, alkoholfreie Getränke) stören die Knochenbildung und erhöhen die Calciumverluste. Vier Bestandteile, welche in hohen Mengen in der modernen Ernährung enthalten sind - Protein, Fett, Salz und raffinierte Zucker - vermindern drastisch die Fähigkeit des Körpers Calcium zurückzuhalten und die Knochendichte aufrechtzuerhalten. Der Überkonsum von Koffein und Alkohol ist für die Gesundheit der Knochen ebenfalls schädlich.

Nährstoffempfehlungen bei Osteoporose

Vitamin D3 (Cholecalciferol): Die Calciumresorption wird erhöht und die Knochendichte bleibt erhalten. Regelmäßige Sonneneinstrahlung hilft ebenfalls die Vitamin D-Gehalte aufrecht zu erhalten. Nahrungsergänzungen sind vor allem in den dunklen Wintermonaten wertvoll und für Personen, welche ans Haus gebunden sind.

Vitamin C wird für die Proteinsynthese in den Knochen benötigt; bereits ein geringfügiger Mangel kann zu einem Knochenverlust beitragen.

Calcium und Magnesium: Calciumreiche Nahrungsmittel sollten täglich konsumiert werden. Ältere Personen haben oft wenig Magensäure und sollten die Einnahme von Calciumsupplementen in Betracht ziehen, da in dieser Form keine Magensäure für die Resorption notwendig ist. Bei Osteoporose tritt Magnesiummangel häufig auf, den Sie sehr gut durch *Magnesiumziträt* beheben können.

Mineralien und Spurenelemente: Die Spurenelemente Kupfer und Zink sind wichtig zur Aufrechterhaltung der Knochen.

Magnesium: Häufig ist ein Mangel an Magnesium verantwortlich dafür, dass Calcium nicht ausreichend in die Knochen eingebaut werden kann.

Natürliches Vitamin K2 zum Schutz der Knochen: Das fettlösliche Vitamin K2 (Menachinon-7) spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit. Die Bezeichnung Vitamin K leitet sich vom Wort Koagulation (Blutgerinnung) ab. Vitamin K ist als Cofaktor des Enzyms γ -Glutamylcarboxylase an der Herstellung verschiedener Blutgerinnungsfaktoren beteiligt. Darüber hinaus ist Vitamin K entscheidend für die Bildung und die Erhaltung gesunder und gut mineralisierter Knochen.

Besondere Hinweise

Der Koffein- und Alkoholkonsum sollte reduziert werden. Das Rauchen sollte aufgegeben werden. Tägliche körperliche Betätigung (Gehen, Jogging, Tennis) kann die Knochendichte erhalten oder sogar erhöhen.

Osteoporose und Kuhmilch

"Der Mythos, dass Osteoporose durch Kalziummangel verursacht wird, wurde erfunden, um Milchprodukte und Kalziumpräparate zu verkaufen. Es ist nichts Wahres daran. Die US-amerikanischen Frauen nehmen weltweit mit die größten Kalziummengen ein, und trotzdem liegt ihre Osteoporoserate weltweit mit im höchsten Bereich. Der Konsum von noch mehr Milchprodukten und Kalziumpräparaten wird an dieser Tatsache absolut nichts verändern." **Dr. John McDougall, The McDougall Program for Women (2000)**

Osteoporose ist eine Krankheit, die sich durch eine geringe Knochendichte und den Abbau von Knochengewebe auszeichnet, die mehrere zehn Millionen US-Amerikaner betrifft und jährlich 1,5 Millionen Knochenbrüche verursacht. Die jährlichen Behandlungskosten belaufen sich auf mehr als 10 Milliarden US-Dollar. Während einige an Osteoporose leidende Menschen regelmäßig Rückenschmerzen haben, an Körpergröße verlieren und Deformierungen der Wirbelsäule erleiden, wissen viele andere noch nicht einmal, dass sie die Krankheit haben, bis ein Knochenbruch auftritt. Laut der US-amerikanischen National Osteoporosis Foundation wird jede zweite Frau über 50 Jahren und jeder achte Mann über 50 einen Knochenbruch erleiden, der mit Osteoporose in Verbindung steht.

Die Milchindustrie hat hier zu Lande die Nahrungsmittelindustrie fest im Griff. Sie bezahlt eine riesige Anzahl von Ernährungsexperten, Ärzten und Forschern dafür, für Milchprodukte zu werben, und gibt jährlich nur auf nationaler Ebene über 300 Millionen US-Dollar aus, um den Markt für ihre Produkte aufrechtzuerhalten. Die Milchindustrie hat Schulen unterwandert, Sportstars, Prominente und Politiker gekauft und verfolgt dabei durchgehend einen auf Profit statt auf die öffentliche Gesundheit ausgerichteten Plan. Dr. Walter Willett, ein Veteran unter den Ernährungsforschern an der Harvard School of Public Health, gibt an, dass Kalziumkonsum „schon so etwas wie ein religiöser Kreuzzug geworden ist" und wirklich vorbeugende Maßnahmen wie körperliche Bewegung in den Schatten drängt. Wenn man nach der Milchindustrie geht, werden Ihre Knochen stärker, wenn Sie täglich drei Gläser Milch trinken, und Sie können sicher sein, dass Osteoporose in Ihrer persönlichen Zukunft nicht auftreten wird.

"Es ist kaum möglich, das Fernsehen einzuschalten und nicht auf irgendeine Werbung zu stoßen, in der verbreitet wird, dass Milch zu stärkeren Knochen beiträgt. In diesen Werbespots wird nicht gesagt, dass nur 30 Prozent des Kalziums in der Milch vom Körper verwertet werden, oder dass Osteoporose

bei Milchtrinkern am häufigsten auftritt. Und sie helfen Ihnen erst recht nicht dabei, die wirklichen Gründe des Knochenschwunds zu korrigieren." **Dr. Neal Barnard**

Obwohl die Milchindustrie eine Studie nach der anderen finanziert, um ihre Behauptungen zu beweisen, zieht Dr. John McDougall nach Auswertung aller verfügbaren ernährungswissenschaftlichen Studien und Tatbestände den Schluss: „Die Hauptursache für Osteoporose liegt in der extrem eiweißhaltigen Ernährung der meisten US-Amerikaner heutzutage. Oder wie ein führender Forscher auf diesem Gebiet es ausdrückte: ‚Eine eiweißreiche Ernährung bedeutet, sauren Regen auf Ihre Knochen zu gießen.‘ Wenn Milchprodukte überhaupt eine Auswirkung haben, dann besteht diese bemerkenswerterweise hierin: Sowohl klinische Untersuchungen als auch Bevölkerungserhebungen legen deutlich nahe, dass Milchprodukte Osteoporose verursachen und nicht verhindern. Dass die Milchindustrie nichts ahnende Frauen und Kinder in Selbstzufriedenheit einlullt, wenn sie ihnen sagt: Trinkt mehr Milch, und euren Knochen geht es gut, zeugt vielleicht von gutem Geschäftssinn, erweist den Verbrauchern aber einen äußerst schlechten Dienst.

Die meisten Völker der Welt konsumieren keine Kuhmilch, und doch tritt bei den meisten Völkern der Welt nicht diese hohe Anzahl von Osteoporoseerkrankungen auf, die in den westlichen Ländern üblich ist. In asiatischen Ländern beispielsweise, wo der Konsum von Milchprodukten niedrig ist (und wo Frauen eher dünn sind und feine Knochen haben – beides erklärte Risikofaktoren für Osteoporose), treten Knochenbrüche weitaus seltener auf als in den Vereinigten Staaten und in skandinavischen Ländern, wo der Konsum von Milchprodukten erheblich höher ist.

Prüfen Sie selbst die wissenschaftlichen Tatsachen:

In einer Studie, die vom National Dairy Council finanziert wurde, wurden einer Gruppe von Frauen nach den Wechseljahren über einen Zeitraum von zwei Jahren täglich drei Gläser mit 220 ml Magermilch verabreicht, und ihre Knochen wurden mit den Knochen von Frauen aus einer Kontrollgruppe verglichen, denen keine Milch verabreicht wurde.

Die Milchprodukte-Gruppe konsumierte täglich 1 400 mg Kalzium und verlor doppelt soviel Knochenmasse wie die Kontrollgruppe. Laut den Forschern „könnte dies durch die durchschnittlich 30-prozentige Erhöhung des Eiweißkonsums während der Milcheinnahme verursacht sein ... Über die negative Auswirkung einer erhöhten Eiweißaufnahme auf den Kalziumspiegel ist bereits von verschiedenen Labors berichtet worden, unseres eingeschlossen.“ (Es werden dann noch 10 andere Studien aufgeführt). McDougall meint hierzu: „Überflüssig zu sagen, dass dieses Ergebnis nicht bis zu den 8-Uhr-Nachrichten durchgedrungen ist.“ Nach Durchsicht von 34 veröffentlichten Studien in 16 Ländern fanden Forscher der Yale University heraus, dass die Länder mit der höchsten Osteoporoserate – darunter die USA, Schweden und Finnland – die Länder sind, wo am meisten Fleisch, Milch und andere tierische Nahrungsmittel konsumiert werden. Diese Studie zeigte ebenfalls, dass für Afroamerikaner, die durchschnittlich mehr als 1 000 mg Kalzium täglich konsumieren, ein neunmal größeres Risiko besteht, eine Hüftfraktur zu erleiden, als für schwarze Südafrikaner, deren tägliche Kalziumaufnahme nur 196 mg beträgt. Dazu McDougall: „Geht man nach den unterschiedlichen Nationen, so haben die Menschen, die das meiste Kalzium konsumieren, die schwächsten Knochen und die höchsten Osteoporoseraten. ... Nur dort, wo Kalzium und Eiweiß in relativ hohen Mengen konsumiert werden, existiert ein Mangel an Knochenkalzium, verursacht durch ein Übermaß von tierischem Eiweiß.“

Dr. T. Colin Campbell, weltweit führender epidemiologischer Forscher im Bereich Ernährung und Gesundheit, meint hierzu: „Die Milchindustrie hat bereits seit den 20-er Jahren einen enormen Erfolg damit, ein Umfeld in praktisch allen Teilen unserer Gesellschaft zu kultivieren – von Forschung und Lehre bis zu Public Relations und Politik –, das uns glauben macht, dass Kuhmilch und ihre Produkte wie vom Himmel fallendes Manna sind. Machen Sie sich darüber keine falschen Vorstellungen: die Milchindustrie hat praktisch alle Informationen über Gesundheit unter Kontrolle, die jemals an die Öffentlichkeit gelangen.“

Die legendäre Nurses Health Study der Harvard University, bei der 78 000 Frauen über 12 Jahre hinweg beobachtet wurden, zeigte, dass bei den Frauen, die das meiste Kalzium aus Milchprodukten zu sich nahmen, häufiger Knochenbrüche auftraten als bei denen, die nur selten Milch tranken. Der Lunar Osteoporosis Update (November 1997) fasst die Studie so zusammen: „Das erhöhte Risiko für Hüftfrakturen wurde mit Kalzium aus Milch in Verbindung gebracht. Würde es sich um ein anderes Produkt als Milch handeln, die ja so aggressiv von der Milchindustrie vermarktet wird, würde es unzweifelhaft als Hauptrisikofaktor bezeichnet werden.“

Eine Studie der National Institutes of Health der University of California, veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition (2001), kam zu dem Ergebnis, dass „Frauen, die das meiste Eiweiß aus tierischen Nahrungsmitteln aufnahmen, eine dreifach höhere Knochenschwundrate und eine 3,7-fach höhere Hüftfrakturrate aufwiesen als Frauen, die das meiste Eiweiß aus pflanzlichen Quellen bezogen.“ Obwohl die Forscher noch hinzufügten: „... wir haben bisher nichts gefunden, das diese Verbindung erklären könnte. Am Ergebnis ändert es ohnehin nichts.“ Die Schlussfolgerung der Studie: „Eine erhöhte Einnahme von pflanzlichem Eiweiß und eine verringerte Einnahme von tierischem Eiweiß können Knochenschwund und das Risiko einer Hüftfraktur verringern.“

Eine weitere Studie, veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition (2000), untersuchte alle Aspekte der Ernährung und der Gesundheit der Knochen und kam zu dem Ergebnis, dass ein hoher Konsum von Obst und Gemüse die Gesundheit der Knochen positiv beeinflusste und dass Milchkonsum genau dies nicht tat. Derartige Ergebnisse sind für Ernährungsforscher nicht überraschend: Laut Dr. Neal Barnard, Autor von Turn Off the Fat Genes (2001) und verschiedener anderer Bücher über Ernährung und Gesundheit, ist die Kalziumaufnahme von Gemüse genauso gut oder sogar besser als die von Milch. Die Kalziumaufnahme von Milch beträgt ungefähr 30 Prozent, während die entsprechenden Zahlen für Brokkoli, Rosenkohl, Senfgemüse, Rüben, Grünkohl und einiger anderer grüner Blattgemüse zwischen 40 Prozent und 64 Prozent liegen.

Nach der Überprüfung von Studien über die Verbindung zwischen Eiweißaufnahme und Kalziumverlust im Urin kam der Ernährungsforscher Robert P. Heaney zu dem Ergebnis, dass sich bei erhöhtem Eiweißkonsum ebenfalls der Kalziumverlust im Urin erhöht (Journal of the American Dietetic Association, 1993): „Dieser Effekt wird seit mehr als 70 Jahren in verschiedenen unterschiedlichen Studien dokumentiert“, schreibt er und fügt hinzu: „Der Endeffekt besteht darin, dass, wenn die Eiweißaufnahme verdoppelt wird, ohne dass die Einnahme anderer Nährstoffe verändert wird, der Kalziumgehalt des Urins um ungefähr 50 Prozent ansteigt.“

Forscher der University of Sydney und des Westmead Hospital entdeckten, dass der Konsum von Milchprodukten, besonders in der frühen Lebenshälfte, das Hüftfrakturrisiko im Alter verstärkt (American Journal of Epidemiology, 1994).

"Inzwischen scheint klar zu sein, dass Milch keine Lösung für Knochendichte ist. Ganz im Gegenteil ist sie Teil des Problems." **Dr. Charles Attwood**

„Die Verbindung zwischen der Einnahme von tierischem Eiweiß und der Anzahl der Knochenbrüche scheint genauso stark zu sein wie die Verbindung zwischen dem Rauchen von Zigaretten und Lungenkrebs.“ **Dr. T. Colin Campbell**

Schlussendlich kam eine Analyse aller seit 1985 durchgeführten Forschungen, veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition (2000), zu dem Schluss: „Wenn die Einnahme von Milchprodukten zur Gesundheit der Knochen beitragen soll, könnte man erwarten, dass sich dies in den 57 Ergebnissen niedergeschlagen haben muss, die u. a. zufällige kontrollierte Tests und Langzeitstudien mit 645 000 Personen beinhalteten.“ Die Forscher beklagen sich, dass „es bisher nur wenige sorgfältig ausgearbeitete Studien über die Auswirkung von Milchprodukten auf die Gesundheit der Knochen gegeben hat“ und folgern dann mit typisch wissenschaftlicher Zurückhaltung, dass „die

Menge an wissenschaftlichen Beweisen unzureichend ist, um eine Empfehlung für die Einnahme von Milchprodukten zur Verbesserung der Gesundheit der Knochen der US-Bevölkerung zu unterstützen."

Was wir sehr wohl wissen, ist, dass die Osteoporoseraten deutlich abfallen, wenn Körpergewicht, Sport und Kalorienaufnahme ansteigen. Als Bestätigung der Klagen der Forscher über schlechte Studien wurde in lediglich drei Studien die Kalorienaufnahme in die Analyse miteinbezogen; zwei der Studien fanden keinen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Milchprodukten und Osteoporose. Die andere Studie zeigte eine positive Verbindung auf, d. h. je mehr Milch konsumiert wird, desto höher ist das Knochenbruchrisiko (Harvard Nurses Study, siehe oben). In der oben angegebene Studie im American Journal of Clinical Nutrition (2000) wird argumentiert, dass solche Faktoren in jeder Studie über Osteoporose und Knochendichte „besonders wichtig“ sind, da wir ganz sicher wissen, dass Kalorienaufnahme und Körpergewicht positiv mit der Knochendichte in Verbindung stehen.

Ignoriert die Milchindustrie diese Faktoren im Aufbau ihrer klinischen Studien, vielleicht weil Milchkonsumenten eher schwerer sind und mehr Kalorien aufnehmen als diejenigen, die weniger (oder gar keine) Milchprodukte konsumieren? Es ist bemerkenswert, dass die Milchindustrie nicht die Ergebnisse bekommen kann, nach denen sie sucht, da der Milchkonsum tatsächlich eher dazu führt, dass die Menschen zunehmen. Obwohl Milchforscher diesen Faktor ignorieren, zeigen die meisten Studien keine Verbindung, und einige deuten an, dass Milch Osteoporose verursacht. Wenn die Tendenz geklärt wäre, dass diejenigen, die mehr Milchprodukte konsumieren, eher schwerer sind und mehr Kalorien aufnehmen, würden dann die Studien, die keine Verbindung feststellen, aufzeigen, dass Milchkonsum tatsächlich Osteoporose verursacht, wie z. B. die Studie der Harvard School of Public Health? Dies würde die klinischen Analysen mit den Analysen aus Bevölkerungsstudien in Einklang bringen, die klar aufzeigen, dass erhöhter Konsum von Milchprodukten mit einem erhöhten Osteoporoserisiko in Verbindung steht.

Was kann man also für starke Knochen tun?

Osteoporose ist eine furchtbare Krankheit, und obwohl es deutliche Beweise dafür gibt, dass Milchkonsum sie nicht verhindert, garantiert allein das Weglassen von Milchprodukten auch nicht, dass Sie nicht auch davon betroffen werden. Und wenn Sie, wie die meisten Menschen, die kein Fleisch und keine Milchprodukte konsumieren, schlank sind, sollten Sie sich auf jeden Fall um die Gesunderhaltung Ihrer Knochen Gedanken machen (und dafür etwas tun).

Nützlich für starke Knochen sind auf jeden Fall:

- Ausreichend Vitamin D (Wenn Sie sich nie in der Sonne aufhalten, nehmen Sie auf jeden Fall eine Nahrungsergänzung oder essen Sie angereicherte Lebensmittel).
- Weglassen von tierischem Eiweiß (aus verschiedenen Gründen verursacht tierisches Eiweiß schweren Knochenverfall).
- Einschränkung des Alkoholkonsums (Alkohol ist Gift für die Zellen, die die Knochen bilden, und hemmt die Aufnahme von Kalzium).
- Einschränkung des Salzkonsums (Natrium spült Kalzium aus den Knochen)
- Nichtrauchen (Studien haben gezeigt, dass Frauen, die eine Packung Zigaretten pro Tag rauchen, in den Wechseljahren eine 5 bis 10 Prozent geringere Knochendichte haben als Nichtraucher).
- Viel Sport treiben.

Studien sind zu dem Ergebnis gekommen, dass körperliche Bewegung der Schlüssel für den Aufbau von starken Knochen ist (wichtiger als jeder andere Faktor). Beispielsweise kam eine Studie, veröffentlicht im British Medical Journal, die 1 400 Männer und Frauen über 15 Jahre hinweg beobachtet hat, zu dem Ergebnis, dass Sport der beste Schutz gegen Hüftfrakturen sein kann und dass „die reduzierte Einnahme von Kalzium kein Risikofaktor zu sein scheint.“ Und Forscher der Penn

State University fanden heraus, dass die Knochendichte deutlich davon beeinflusst wird, wie viel Sport Mädchen in ihren Teenagerjahren treiben, in denen sich 40 bis 50 Prozent ihrer Skelettmasse entwickeln. Übereinstimmend mit vorherigen Forschungen zeigte die Penn-State-Studie, veröffentlicht in Pediatrics (2000), der Zeitschrift der American Academy of Pediatrics, dass die Einnahme von Kalzium, die von 500 bis 1 500 mg pro Tag reichte, keine dauerhafte Auswirkung auf die Gesundheit der Knochen hat. „Wir hatten die Hypothese aufgestellt, dass eine erhöhte Kalziuneinnahme ein besseres Knochenwachstum bei Heranwachsenden zur Folge haben würde. Überflüssig zu sagen, dass wir überrascht waren, dass unsere Hypothese widerlegt wurde“, erklärt einer der Forscher.

Schlussfolgerung:

Milchtrinken trägt zum Profit der Milchproduzenten bei, aber wie die oben genannten Studien zeigen, schadet es Ihren Knochen wahrscheinlich eher als dass es ihnen hilft. Darüber hinaus werden Milchprodukte mit allen möglichen anderen Problemen in Verbindung gebracht, darunter Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Krebs (Brustkrebs und Prostatakrebs eingeschlossen), und sind wahrscheinlich auch noch mit Spuren von Antibiotika, Hormonen und anderen Chemikalien verseucht, darunter Dioxin, eine der giftigsten dem Menschen bekannten Substanzen. (Die Washington Post berichtete, dass „die neueste EPA-Studie zu dem Schluss kommt, dass Menschen, die selbst kleine Mengen an Dioxin in fettigen Nahrungsmitteln und Milchprodukten konsumieren, einem Krebsrisiko von 1 zu 100 ausgesetzt sind. Sie können darüber hinaus noch andere Probleme entwickeln, wie beispielsweise Konzentrationsschwierigkeiten, Lernunfähigkeit, Infektionsanfälligkeit und Lebererkrankungen“ (April 12, 2001).

Kalzium ist natürlich ein lebenswichtiges Mineral, und es ist möglich, einen Kalziummangel zu haben. Laut Dr. Neal Barnard, Vorsitzender des Physicians Committee for Responsible Medicine, „ist insbesondere Milch eine schlechte Absicherung gegen Knochenbrüche. Die gesündesten Kalziumquellen sind grünes Blattgemüse und Hülsenfrüchte. Sie müssen nicht riesige Portionen Gemüse oder Bohnen essen, um genug Kalzium zu bekommen, aber Sie sollten beides regelmäßig in den Mahlzeiten verwenden. Wenn Sie extra viel Kalzium aufnehmen wollen, sind angereicherte Orangen-, Apfel- oder Grapefruitsäfte eine gute Wahl.“

Für Menschen ist es ebenso sinnlos, die Muttermilch von Kühen zu trinken wie die Muttermilch von Ratten, Katzen, Hunden, Giraffen oder anderer Säugetiere. Die Natur hat die Muttermilch des Menschen für Menschenbabys geschaffen, die Muttermilch von Kühen für Kälber und so weiter. Der verstorbene Dr. Benjamin Spock kommt in Baby and Child Care (dem Bestseller der letzten 50 Jahre in den Vereinigten Staaten nach der Bibel), zu der Empfehlung, dass niemand Kuhmilch konsumieren sollte und nach der Auflistung einer Unzahl von Krankheiten, die mit Milchkonsum in Verbindung stehen (Herzkrankheiten, Krebs, Fettleibigkeit, Antibiotikaresistenz, Eisenmangel, Asthma, Ohrinfektionen, Hautzustände, Magenschmerzen, Blähungen und Durchfall) zu dem Schluss: „In der Natur trinken Tiere nach dem Aufwachsen keine Milch mehr, und das ist auch der normale Verlauf beim Menschen. Kinder halten ihren Kalziumspiegel besser, wenn ihr Eiweiß aus pflanzlichen Quellen stammt.“

Dr. Spock empfiehlt menschliche Muttermilch für Menschenbabys, wie die Natur es vorsieht.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
https://www.naturepower.de/index.php?id=1061](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)