

Milch und Molkereiprodukte – Risikofaktor für Ihre Gesundheit

"Die Milch machts", ist ein in den Köpfen der Menschen fest verankerter Slogan. Immer mehr wird jedoch deutlich **Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte wie z.B. Joghurt, Käse, Sahne usw. schaden dem menschlichen Körper mehr, als sie ihm nutzen.** Am ungünstigsten ist süsse Milch. Am verträglichsten sind noch milchsauer fermentierte Produkte wie Buttermilch, Kefir, Sauermilch oder Yoghurt.

Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsberichte, die sich mit den Inhaltsstoffen von Kuhmilch und deren Wirkungsweise auf unsere Gesundheit beschäftigen, zeigen dies. Dennoch ist in den Medien davon kaum etwas zu hören, denn das Interesse der Milchindustrie ist groß, das positive Bild der Milch auf unsere Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Allergien, Neurodermitis und psychische Auffälligkeiten durch Kuhmilch

So gibt es statistische Erhebungen, dass immer mehr Kinder unter Allergien leiden, die durch Kuhmilch ausgelöst werden. Häufig besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Milchprodukten und dem Auftreten dieser Gesundheitsstörungen. Bereits über 12 Millionen Bundesbürger sollen auf Milcheiweiß allergisch reagieren!



Es sind die körpereigenen Proteine der Kuh, die dem menschlichen Körper fremd sind und zu Allergien führen können. Da Kuhmilch zur Aufzucht der art-eigenen Nachkommen gedacht ist, enthält sie eine art-eigene Zusammensetzung, die optimal auf die Kälber abgestimmt ist, aber nicht auf Säuglinge und den menschlichen Körper allgemein. Deshalb kommt es gerade auch im Säuglingsalter häufig zu Allergien und Neurodermitis, wenn dem Baby oder Kleinkind anstelle der Muttermilch Kuhmilch gegeben wird. Sogar stillende Mütter, die Kuhmilch trinken, erhöhen das Risiko ihres Kindes, an Neurodermitis zu erkranken. Auch psychische Auffälligkeiten, wie z.B. Konzentrationsstörungen und aggressives Verhalten werden mit dem Konsum von Kuhmilch und deren Produkten in Zusammenhang gebracht.

Darüberhinaus enthalten Milch und Milchprodukte oftmals große Mengen an Pestiziden, sowie Medikamentenrückständen, die Kühe über das Futter aufnehmen, bzw. direkt verabreicht bekommen. Gerade Antibiotika und Hormone sind für den kindlichen Organismus besonders schädlich.

Menschen vertragen keine fremde Milch

Fast 75 % der Weltbevölkerung leiden nach dem Säuglingsalter zunehmend unter einer Laktoseintoleranz, verbunden mit Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen, Erbrechen, depressiven Verstimmungen und anderen Beschwerden, die durch fehlgeleitete Prozesse im Dickdarm verursacht werden. Diesen Menschen fehlt das Enzym „Laktase“, das den Milchzucker (Laktose, zu 4 bis 5 % in Milch enthalten) verstoffwechseln kann. Der Milchzucker kommt deswegen unverdaut in den Dickdarm und wird dort durch Fäulungs- und Gärungsprozessen zersetzt. Es entstehen u.a. schädliche Säuren, die der Körper versucht schnell loszuwerden, sodass sich Durchfall einstellt. Milchzucker wird sogar in isolierter Form als mild wirkendes Abführmittel verabreicht. Eine sehr fragwürdige Methode, den menschlichen Organismus durch eine erzwungene Nahrungsmittelunverträglichkeit zum Stuhlgang zu provozieren. Ein weiterer Nachteil vom Milchzucker ist, dass er möglichen im Darm vorhandenen Pilzen als Nahrung dient und somit dem Darmmilieu schadet.

Interessant ist auch, dass es ab etwas dem 5. Lebensjahr bei den meisten Menschen zu keiner nennenswerten Laktaseproduktion mehr kommt, da der Körper dann keine Milch mehr braucht und sich das Verdauungssystem soweit entwickelt haben sollte, dass es auch andere Lebensmittel als Milch

verstoffwechseln kann. Dass Menschen überhaupt Milchprodukte verdauen können, ist nur durch eine Veränderung des Erbgutes möglich, eine genetische Mutation. Sie ist vor allem in solchen Kulturen verbreitet, die schon lange Milchwirtschaft betreiben.

Milch schadet den Knochen und trägt zur Übersäuerung bei

Milch soll infolge des hohen Kalziumgehaltes angeblich gut für die Knochen sein. Das Gegenteil ist der Fall. Wie in der Nurses Health Studie zu lesen ist, scheint sie sogar dafür verantwortlich zu sein, dass das Risiko von Knochenbrüchen steigt, da die Knochendichte und -stabilität durch den Konsum von Milch sinkt. Milch übersäuert den Körper durch seine tierischen Proteine und der Körper deckt deshalb sein Mineraliendefizit aus den körpereigenen Depots, wie z.B. den Knochen und Zähnen.

Eine Studie, die in dem American Journal of Clinical Nutrition 2001 veröffentlicht wurde, bestätigt dies. Dort wird aufgezeigt, dass ältere Frauen, die verhältnismäßig viel tierische Proteine im Vergleich zu pflanzlichen Proteinen zu sich nahmen, vermehrt an Knochenabbau und Hüftfrakturen litten. Pflanzliche Proteine enthalten dagegen wichtige Vitalstoffe, die neben dem Kalzium für ein gesundes Knochenwachstum sorgen.

Phosphor spielt beim komplexen Knochenstoffwechsel eine entscheidende Rolle. Ist er in zu hohen Konzentrationen vorhanden, wie es in Milch und besonders im Käse der Fall ist, kann das Kalzium nicht richtig vom Körper aufgenommen werden. Ein weiterer Nachteil ist, dass künstliche Phosphate häufig Milchprodukten als Stabilisatoren und Verdickungsmitteln zugesetzt werden. Als Beispiel sind der Schmelzkäse, aber auch Parmesan und Scheibletten zu nennen, deren Phosphatgehalte bis zu 1 g pro 100 g liegen, sodass bei diesen Käseprodukten der Kalziumhaushalt des menschlichen Körpers erheblich gestört wird. Solche Lebensmittel sind dementsprechend am ungünstigsten.

Osteoporose gefährdete Menschen sollten Milch also auf jeden Fall meiden und darüberhinaus bei Milchprodukten auf die Zutatenliste achten und bei Zusätzen mit den E-Nummern: E339, E340, E341, E450, E451 und E452 hellhörig werden. Es handelt sich bei diesen künstlichen Phosphaten um Kalziumräuber, die die Nebenschilddrüse zur vermehrter Hormonausschüttung anregen, sodass zur Aufrechterhaltung eines konstanten Kalziumwertes im Blut mehr Kalzium aus den Knochen ins Blut entlassen wird und es zu Knochenentkalkungen kommen kann. Weiter gilt es zu bedenken, dass das Kasein der Milch das Kalzium so fest an sich bindet, dass es während des Verdauungsprozesses nur in sehr geringen Mengen freigesetzt und damit dem Körper zur Verfügung gestellt werden kann.

Ein weiterer Nachteil beim Konsum von Milch und Milchprodukten ist, dass Milch in ihrer Zusammensetzung ein ungünstiges Kalzium-Magnesium-Verhältnis von 10:1 und Emmentaler sogar von 30:1 aufweist. Günstiger wäre ein Verhältnis von 2:1, erst dann kann Magnesium optimal vom Organismus aufgenommen und in die Zellen transportiert werden. Bei ungünstigeren Verhältnissen, in denen das Kalzium in seiner Konzentration dem Magnesium deutlich überlegen ist, wird die Magnesiumabsorption dagegen erheblich verringert.

Milch ist stark schleimbildend

Milch begünstigt die Verschleimung und Vereiterung von Nebenhöhlen, Mittelohr, Bronchien, Nase und wirkt von allen Nahrungsmitteln am stärksten Schleim bildend. Sie führt im Darm zur Bildung von zähem, klebrigem Schleim, der zu Überzügen auf den Darmwänden führt, welche die Funktion von Dünn- und Dickdarm beeinträchtigen. Die Nährstoffe aus der Nahrung können dann nicht mehr optimal aufgenommen und verarbeitet werden. Nährstoffdefizite und entzündliche Darmerkrankungen sind dann letztendlich die Folge.

Auch Milchschorf und andere Hauterkrankungen wie Akne werden mit Kuhmilch in Zusammenhang gebracht, wie drei groß angelegte amerikanische Studien im American Journal of Dermatology zeigen. So sollen Milchtrinker ein 44% erhöhtes Risiko tragen, an Akne zu erkranken.



Welche Alternativen gibt es ?

Basische Lebensmittel, wie Obst und Gemüse, vor allem Feigen, Vollkorngetreide und Nusskerne, wirken einer Übersäuerung des Körpers entgegen und enthalten Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper bis auf Zellebene transportiert und dort gut genutzt werden können.

Mohn, Leinsamen, Sesam, Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Brennesselblätter, Champignons, Grünkohl, Petersilie, Spinat, Brokkoli and anderes grünes Blattgemüse stehen ganz oben unter den pflanzlichen Kalziumlieferanten. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Datteln und Feigen bieten weitere Alternativen. Zu ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten solche vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel wertvolle Ballaststoffe, welche wichtig sind für eine gesunde Verdauung. Darüber hinaus liefern pflanzliche Milchersatzprodukte, wie Cashew- oder Mandelmilch noch wertvolle Antioxidantien wie Vitamin E, Selen und andere Spurenelemente.

Ersetzen Sie Kuhmilch durch pflanzliche Alternativen

Wenn Sie Allergien, Verdauungsprobleme, entzündliche Erkrankungen oder eine mangelnde Knochendichte haben sollten Sie auf Milch und Molkereiprodukte dringend verzichten. Auch aus Präventionsgründen sind pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch wie bspw. Hafer-, Mandel-, Reis-, oder Sojamilch zu empfehlen.

Auch [Cashewmilch](#) schmeckt vorzüglich und ist zudem noch gut für Ihre Laune. Schmackhafte Milchersatz ist mit einem Mixer oder Personal Blender einfach und schnell auch [selbst herzustellen](#). Als Grundlage nimmt man eingeweichte Cashewnüsse, oder preiswerten [Cashewbruch](#) oder eingeweichte Mandeln.

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/cashewbruch-natur-aus-bio-kba-cashewkernen-ideal-fuer-cashewmilch-und-cashewmus/>

<http://www.topfruits.de/produkt/cocos-extra-virgine-amanprana-natives-kokosoel-325ml-glas-biokba/>

<http://www.topfruits.de/produkt/mandeln-natur-getrocknet-extra-gross-und-knackig/?cPath=193>

<http://www.topfruits.de/produkt/datteln-ohne-stein-natur-bio-kba-sort-deglet-nour/>