

Allgemeines zur Milch



[1]

Die Milch ist von vielerlei Mythen umgeben: «Ohne Milch zu wenig Kalzium», «Jedes Kind braucht (Kuh-)Milch», «Milch ist gesund» usw. Erst auf den zweiten Blick merkt man, dass dies nicht den Tatsachen entspricht, sondern dass diese Vorurteile auf die massiven Werbeaufwendungen der Milchindustrie in den letzten Jahrzehnten zurückzuführen sind. Bedenkt man, dass 2012 in der Schweiz 3'444'189'000 kg (= 3,444 Millionen Tonnen)¹ Milch produziert wurden, so versteht man die Anstrengungen der Milchlobby. Ob gesund oder nicht: Die subventionierte Milch muss konsumiert werden!

Wie naturnah ist die Milchproduktion?

In der Natur ist es nicht vorgesehen, dass ein Tier (oder der Mensch) artfremde Milch konsumiert. Zudem ist der Mensch das einzige Lebewesen, das sich noch im Erwachsenenalter nicht von der Milch trennen kann. Dabei unterscheidet sich die Zusammensetzung der Muttermilch von Menschen und Kühen wesentlich. Kälber stehen ab dem Tag ihrer Geburt auf den Beinen, ihr Ziel ist es möglichst schnell zu wachsen, weshalb ihre Muttermilch besonders viel Eiweiss enthält. Bei menschlichen Babys hingegen steht nicht die körperliche, sondern die geistige Entwicklung im Vordergrund. Dementsprechend unterschiedlich ist auch die Zusammensetzung der jeweiligen Muttermilch.

Woher kommt die Milch?

Damit eine Kuh Milch geben kann, muss sie immer wieder ein Kalb zur Welt bringen. Dazu werden die Tiere jedes Jahr (künstlich) besamt und während der Trächtigkeit bis wenige Wochen vor der nächsten Geburt weiter gemolken. Die Kälber sind also eigentlich das Ergebnis der Milchproduktion. Alle männlichen und die meisten der weiblichen Kälber werden für Kalbfleisch getötet, alleine in der Schweiz knapp 300'000 Tiere pro Jahr.²



Tierwohl

In der Regel wird das Kalb kurz nach der Geburt von der Mutter weggenommen und in eine separate Kälberbox gebracht. Die Kühe sind danach tagelang unruhig, muhen und suchen nach ihrem Kälbchen, da die Bindung der Mutterkuh zu ihrem Kalb sehr stark ist.

Die «Milchleistung» der Kühe wurde, vor allem in den letzten Jahrzehnten, stark gesteigert. Heute ist man bereits bei 7400 kg Milch pro Jahr gelangt (im Jahr 2000 waren es durchschnittlich noch 5700 kg).³ Dies führt zu vielen gesundheitlichen Problemen bei den Kühen (insbesondere Euterentzündungen). Die vorbeugende Antibiotikabehandlung der Zitzen von Milchkühen ist deshalb weit verbreitet. Nach wenigen Jahren nimmt die Milchleistung der Kühe so stark ab, dass sie aus wirtschaftlichen Gründen geschlachtet werden.

Gesunde Milch?

Viele Krankheiten, die im Zusammenhang mit dem Milchkonsum stehen, haben mit dem menschlichen Immunsystem zu tun. Das Immunsystem bemüht sich, das artfremde tierische Eiweiss, das von der Kuhmilch stammt, im Körper «unschädlich» zu machen. Dies wird ihm jedoch dadurch sehr erschwert, weil jede Kuh ihr eigenes, mit dem anderer Kühe nicht vollständig identisches Milcheiweiss produziert.⁴ Die vielen leicht unterschiedlichen Eiweissmoleküle der verschiedenen Kühe werden spätestens in den Molkereien miteinander vermischt. Hinzu kommt, dass durch die zusätzliche Verarbeitung der Milch (insbesondere durch Homogenisierung und Erhitzung) die Struktur der Milchbestandteile zusätzlich auf unnatürliche Weise verändert wird. Das Immunsystem hat sich deshalb bei Milchtrinkern nicht bloss auf wenige bestimmte artfremde Eiweisse zu konzentrieren, sondern muss gleichzeitig auch mit sehr vielen verschiedenen Eiweissen fertig werden. Bei empfindlichen Personen wie z.B. Säuglingen führt dies oft zu sofortigen Reaktionen wie etwa Hautausschlägen (Neurodermitis), Schwellungen der Lymphknoten u. a. Weniger empfindliche Personen belasten durch einen fortwährenden Milchkonsum ihr Immunsystem, das dadurch unnötig geschwächt wird oder eines Tages sogar autoimmun (= den eigenen Körper angreifend) reagieren kann. Da das Immunsystem für alle Bereiche des Organismus überlebensnotwendig ist, können durch eine Schwächung dieses Systems verschiedenste

Krankheiten ausgelöst oder gefördert werden.

Mangelercheinungen ohne Milch?

Oft wird behauptet, dass der Mensch ohne Milch nicht auskomme, da er das Kalzium zur Vorbeugung von Osteoporose (Knochenschwund) benötige. Da Milch viel Kalzium enthält, wird sie von der Milchwirtschaft als wertvolles Getränk für den Knochenaufbau empfohlen. Der Schluss scheint zuerst logisch, die moderne Ernährungsforschung weist jedoch darauf hin, dass die wichtigste Ursache von Osteoporose nicht ein zu geringer Anteil an Kalzium in der Nahrung ist, sondern ein zu hoher Anteil an tierischem Eiweiss. Denn um den sauren pH-Wert von tierischen Eiweissen zu neutralisieren, löst der Körper das Kalzium das in den Knochen eingelagert ist. Man kann kurz zusammengefasst auch sagen: Je mehr überschüssiges Eiweiss dem Körper zugeführt wird, desto negativer wird die Kalziumbilanz.⁵ Der Kalziumverlust in den Knochen wird umso grösser, je mehr tierisches Eiweiss konsumiert wird. Dies ist, im Gegensatz zur oben erwähnten Behauptung, vielfach wissenschaftlich belegt.⁶ Zudem findet man dies praktisch auf der ganzen Welt bestätigt: Das Osteoporoserisiko ist in den Ländern am höchsten, in denen am meisten Milch und Milchprodukte konsumiert werden: in den USA, in Finnland, Schweden und Grossbritannien.⁷

Ökologie

Zur «Produktion» von einem Liter Milch sind 1000 l Wasser nötig, für einen Liter Bier gerade mal 70 l. Ein Kilogramm Äpfel benötigt ebenfalls 70 l. und Orangen 50 l.⁸ Da die Kuh keine Milchmaschine ist, sondern ein Lebewesen, braucht sie für den Erhalt ihres Körpers auch Energie, die sie aus der Nahrung bezieht. Das heisst, das Futter, das eine Kuh bekommt, wird nicht ausschliesslich in Milch und Fleisch umgewandelt, wie es gemäss der Werbung der Milch- und Fleischindustrie immer wieder den Anschein erweckt, sondern auch in Wärme, Kot, Urin etc. Es besteht also auch hier, wie bei der Erzeugung von Fleisch, eine Nahrungsmittelverschwendung, wenn man die pflanzlichen Nahrungsmittel zuerst an Kühe verfüttert und erst dann ihre Milch trinkt. Oft wird darauf entgegnet, dass Rinder keine Nahrungskonkurrenz für den Menschen darstellen, schliesslich fressen sie das Gras, das für den Menschen ungeniessbar ist. Der Mensch kann zwar Gras nicht verdauen, doch könnten anstatt Gras für die Kühe auf derselben Fläche auch Nahrungsmittel für Menschen angepflanzt werden, was durch den hohen Landverbrauch der Rinder- und Milchwirtschaft jetzt nur eingeschränkt möglich ist. Jedes Jahr werden zudem fast 1 Million Tonnen Futter aus dem Ausland importiert, 40% davon wird an Rinder verfüttert.⁹ Das Problem wird also einfach verlagert.

Was kann ich tun?

Innovative Anbieter haben mittlerweile praktische und schmackhafte Milch- und Käsealternativen entwickelt. In vielen Rezepten lässt sich die Milch durch Sojadrink, Reisdink, Kokosmilch oder sogar nur durch Wasser ersetzen. Bis auf Nature-Sojadrinks schmecken diese pflanzlichen Getränke auch sehr gut pur. Zur geschmacklichen Abrundung eignet sich zudem weisses Mandelpüree. Für Frischkäse gibt es Alternativen im Reformhaus oder man kann Tofu verwenden, der mittlerweile in jedem grösseren Supermarkt erhältlich ist. Joghurt lässt sich durch Sojajoghurt ersetzen, Nährhefeflocken sind ein toller Ersatz für Reibkäse. Als Ersatz für Hart- oder Frischkäse gibt es entsprechende Alternativen aus dem Reformhaus oder Internet.

Letzte Aktualisierung: 06.08.2018

Fussnoten:

1. www.milchstatistik.ch [2]
2. www.landwirtschaft.ch/de/wissen/tiere/rindviehhaltung/fleisch/ursprung/ [3]

3. Bundesamt für Statistik www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/tools/search.html [4] und milch-umwelt.swissmilk.ch/issue/melken [5]
4. J. Fessler, M. Sulzberger: Bei Allergien auf tierisches Eiweiss verzichten. Natürlich, Nr. 3/95, AT-Verlag, Aarau, Seite 39.
5. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story [6]
6. H. A. Bischoff-Ferrari et al., [Milk intake and risk of hip fracture in men and women: A meta-analysis of prospective cohort studies](#) [7], Journal of Bone and Mineral Research, April 2011

Gleiches Ergebnis aus fünf europäischen Ländern über 8 Jahre: V. Benetou et al., Diet and hip fractures among elderly Europeans in the EPIC cohort, European Journal of Clinical Nutrition, 13. Oktober 2010
7. www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/frax-map [8]
www.swissmilk.ch/de/-dl-/fileadmin/filemount/faktenblatt-smp-konsum-milch-kaese-butter-vergleich-international-2011-05-06-de.pdf [9]
8. www.waterfootprint.org [10]
9. www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2012/landwirtschaft/Factsheet.pdf [11]
10. Milch ist nicht wirtschaftlich: <http://www.blick.ch/news/wirtschaft/weil-der-milchpreis-zu-tief-ist-baue...> [12]

Weitere Infos:

- In Vegankochbüchern findet man auch Rezepte, wie man selbst Ersatzprodukte z.B. für Sauerrahm, Käse, Milch usw. herstellen kann. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten schmeckt.
- Viele Rezeptideen finden Sie auch in der Zeitschrift Vegi-Info oder im [Internet](#) [13].
- Detaillierte Informationen zum Thema Milch auf www.milchwerbung.ch [14]
- Ausführliche Informationen zur [Kalziumversorgung](#) [14].

Source URL (modified on 06.08.2018 - 13:28): https://www.swissveg.ch/allgemeines_zur_milch?language=de

Links

- [1] https://www.swissveg.ch/allgemeines_zur_milch?language=de
[2] <http://www.milchstatistik.ch/>
[3] <http://www.landwirtschaft.ch/de/wissen/tiere/rindviehhaltung/fleisch/ursprung/>
[4] <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/tools/search.html>
[5] <http://milch-umwelt.swissmilk.ch/issue/melken/>
[6] <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story/>
[7] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20949604>
[8] <http://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/frax-map>
[9] <http://www.swissmilk.ch/de/-dl-/fileadmin/filemount/faktenblatt-smp-konsum-milch-kaese-butter-vergleich-international-2011-05-06-de.pdf>
[10] <http://www.waterfootprint.org>

[11] <http://www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2012/landwirtschaft/Factsheet.pdf>

[12] <http://www.blick.ch/news/wirtschaft/weil-der-milchpreis-zu-tief-ist-bauern-zentrum-droht-mit-weiteren-suiziden-id6055730.html>

[13] <http://swissveg.ch/rezepte>

[14] <http://www.milchwerbung.ch/>