

## Milch

Milch und Milchprodukte gehören zu den am meisten verzehrten Nahrungsmitteln. Sie tragen durch ihren Eiweiss-, Kalzium- und Vitamin-Gehalt einen grossen Anteil zur Versorgung mit wichtigen Nährstoffen bei. Dabei gibt es viele Bevölkerungsgruppen, die Milchprodukte nicht vertragen. Insb. fehlt asiatischen und afrikanischen Völkern das Enzym Lactase, weshalb diese mit Blähungen und Durchfall reagieren, weil der Milchzucker (Lactose) nicht gespalten werden kann. Auch Europas südliche Bevölkerungsgruppen können so reagieren. Also ist Milch nicht für alle Menschen gesund!

Kasein ist das Haupteiwiss von Milch und Milchprodukten, welches bei vielen Menschen unspezifische Probleme verursachen kann. Es wird weder durch Erhitzung noch durch Weiterverarbeitung zerstört. Andererseits ist eine milchprodukte-reiche Ernährung nicht zwingend notwendig zur Sicherung der Kalziumversorgung, gibt es doch manche Bevölkerungsgruppen (s.o.) und Tierarten, die auch ohne keine Osteoporose entwickeln. (Woher nimmt die Kuh ihr Kalzium für ihre Knochen - und gibt uns erst noch kalziumreiche Milch?)

Mögliche Diagnostik:

- Atemgastest auf Laktose
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeitstest (Omniscreen, Imuscan)
- Osteoporose-Profil