



Weltmilchtag: Milch-Mythen endlich mal erklärt

Am 1. Juni feiert Österreich den internationalen Tag der Milch. Grund genug, den gängigsten Milch-Mythen zum Thema Gesundheit auf den Grund zu gehen. Der Verein *Land schafft Leben* klärt auf.

Für die einen ist die Milch weißes Gold, für die anderen ist sie weißes Gift. Einerseits soll sie Kindern dabei helfen, starke Knochen zu bekommen und beim Aufbau von Muskeln helfen, andererseits wird sie mitverantwortlich gemacht für den Ausbruch von Krankheiten wie Krebs und soll den Körper verschleimen. Der Verein *Land schafft Leben* beantwortet die gängigsten Fragen rund um die gesundheitliche Wirkung der Milch:

Macht Milch die Knochen stark?

An diesem Mythos ist was dran. Milch enthält Kalzium, welches von Heranwachsenden ausreichend konsumiert werden sollte, um die Knochenmasse und -dichte zu erhöhen. Ab einem Alter von etwa 30 Jahren verringert sich die Knochenqualität mit der Zeit. Will man seinen Knochen etwas Gutes tun, dann sollte man eine kalziumreiche Ernährung mit viel Bewegung an der frischen Luft kombinieren. Dieses Kalzium kann aus der Milch oder auch alternativ aus grünem Gemüse, Mineralwasser oder mit Kalzium angereicherten Getreide- oder Sojadrinks kommen.

Hat Milch etwas mit Krebs zu tun?

Generell sind Ursachen für Krebs immer vielfältig und ein Ausbruch der Krankheit kann nie nur auf ein Lebensmittel zurückgeführt werden. Laut aktueller Studienlage kann man über die Milch sagen, dass regelmäßiger Milchverzehr Darmkrebsrisiko verringern kann. Bei Prostatakrebs weisen die Ergebnisse dagegen in eine andere Richtung: Ein übermäßiger Konsum – also mehr als 1250 Milliliter, das sind etwa fünf Gläser pro Tag - an Milch können das Prostatakrebs-Risiko erhöhen.

Unterstützt Milch den Muskelaufbau?

Diese Überzeugung kommt nicht von ungefähr. Aus dem Eiweiß in der Milch kann zu einem großen Teil körpereigenes Material wie Muskeln, Gewebe oder Knochen gebildet werden. Milch wird somit als ein biologisch hochwertiges Lebensmittel eingestuft. Neben Milch können auch Eier oder pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte und Kartoffeln eine gute Eiweißquelle darstellen.

Führt Milch zu Verschleimung?

Laut aktueller Studienlage verschleimt Milch den Körper nicht. Dieses Ergebnis steht Überzeugungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entgegen, die Milchkonsum mit Verschleimung in Verbindung bringt. Fakt ist, dass Milch beim Zusammenkommen mit Speichel flockt und das ein schleimiges Gefühl erzeugt. Milchkonsum regt jedoch nicht generell die Schleimproduktion im Körper an.

Die Menge macht's

Wer sich für Milch entscheidet, sollte aus gesundheitlicher Perspektive vor allem auf die Menge achten. Laut Ernährungspyramide gilt hier die Faustregel: maximal 2x Weiß und 1x Gelb pro Tag. Weiße Portionen können zum Beispiel ein Glas Milch, ein kleiner Becher Joghurt oder

200 Gramm Topfen ohne zugesetzten Zucker sein. Mit der gelben Portion sind zum Beispiel zwei Scheiben Käse gemeint.

Weitere Informationen zur gesundheitlichen Wirkung der Milch sind seit heute auf der Webseite des Vereins zu finden unter: www.landschaftleben.at/lebensmittel/milch/gesundheit

Links:

Pressebilder: www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

Zur gesundheitlichen Wirkung der Milch:
www.landschaftleben.at/lebensmittel/milch/gesundheit

Alles zur Milch: www.landschaftleben.at/lebensmittel/milch

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Nadina Ruedl, Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

presse@landschaftleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 13-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 61 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.