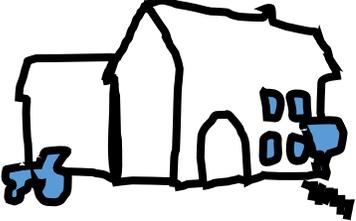
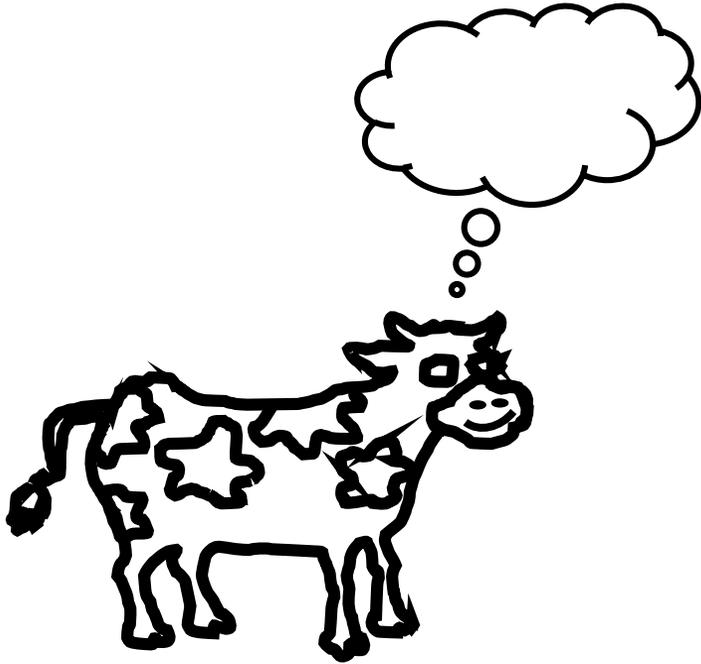


**MILCH**  **MYTHEN**

**FakTEN statt FIKtion**



## **Was ist Fakt zu MILCH und:**

- **KNOCHENGESUNDHEIT?**
- **ALLERGIE?**
- **BLUTDRUCK?**
- **KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN?**



## **MYTHEN ZU MILCH UND:**

- **DIABETES MELLITUS TYP 2**
- **KREBS**
- **ÜBERGEWICHT**
- **A2-MILCH**

## **UND WAS ES SONST NOCH SO GIBT:**

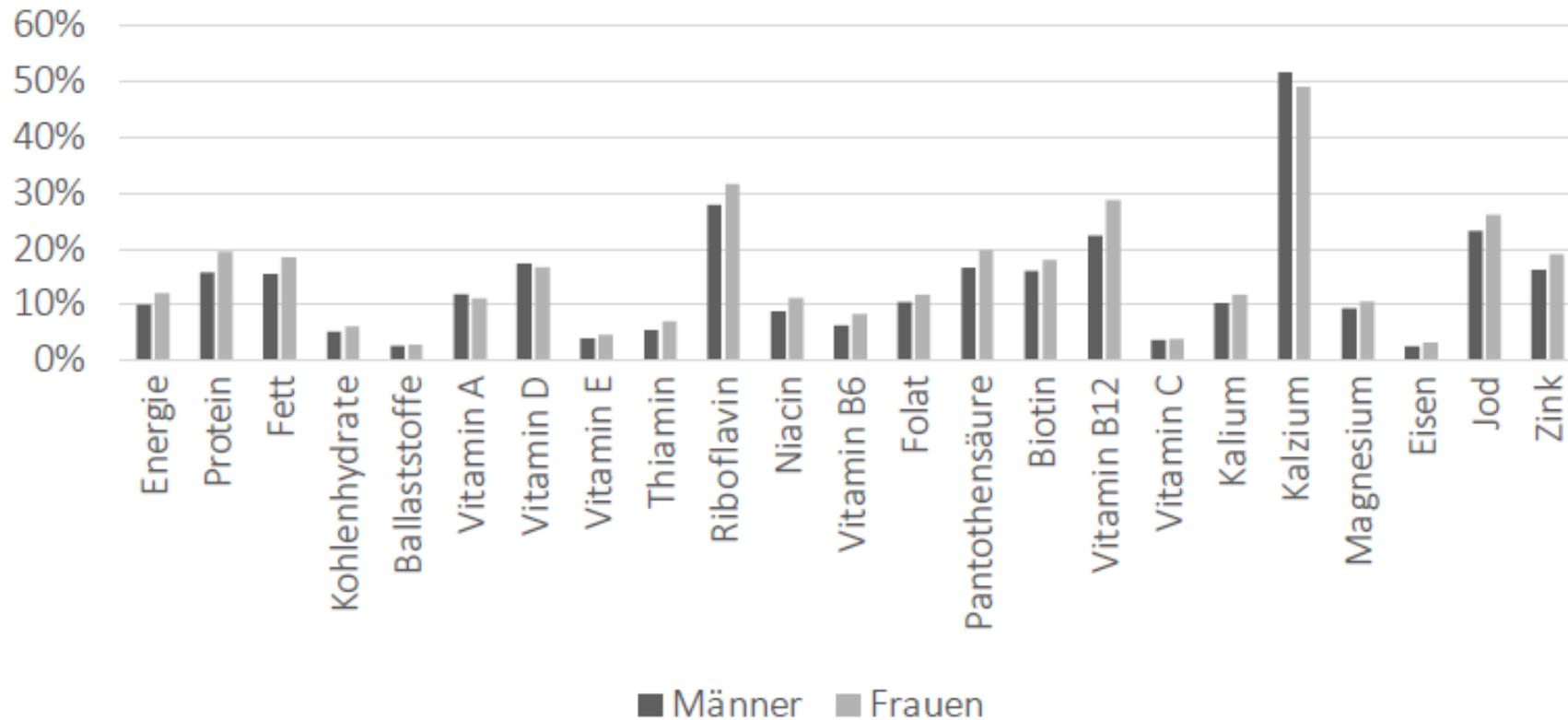
- **RÜCKSTÄNDE**
- **MILCHHERKUNFT**
- **KLIMA**

**IST ERNÄHRUNG  
OHNE MILCH  
GESÜNDER?**

# **KNOCHENGESUNDHEIT**

# KNOCHENGESUNDHEIT

Anteil von Milch und Milcherzeugnissen an der tatsächlichen täglichen Zufuhr von Nährstoffen



# **KNOCHENGESUNDHEIT**

## **-Fazit-**

**NICHT DIE MILCH AN SICH IST MIT EINER  
BESSEREN KNOCHENGESUNDHEIT ASSOZIIERT,  
ABER CALCIUM. MILCH HAT EINEN ANTEIL VON  
FAST 50% AN DER DECKUNG DES TÄGLICHEN  
BEDARFS.**

# ALLERGIEN

# **ALLERGIEN**

## **-Fazit-**

**Laut DEGS-Studie des RKI liegt die  
Lebenszeitprävalenz von  
Lebensmittelallergien im 10-Jahrestrend  
unverändert unterhalb von 5%.**

# BLUTHOCHDRUCK

# **BLUTHOCHDRUCK**

## **-Fazit-**

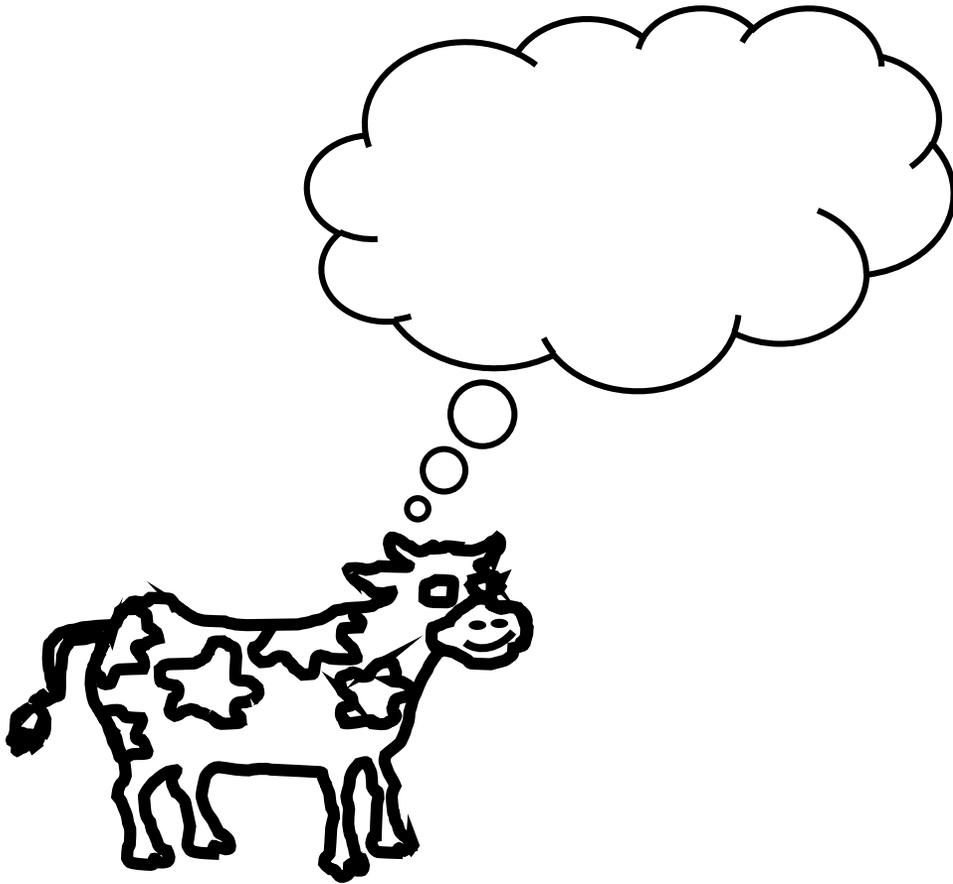
**FETTARME MILCH- UND MILCHPRODUKTE  
KÖNNEN ZUR SENKUNG DES BLUTDRUCKS  
BEITRAGEN BZW. DAS RISIKO FÜR  
BLUTHOCHDRUCK MINDERN.**

# KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN

# **KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN**

## **-Fazit-**

**AUCH WENN MILCH UND MILCHPRODUKTE  
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN ENTHALTEN, IST FÜR  
FETTARME MILCH UND MILCHPRODUKTE KANN  
DEREN KONSUM DAS RISIKO FÜR KVE SENKEN.**



## **MYTHEN ZU MILCH UND:**

- **DIABETES MELLITUS TYP 2**
- **KREBS**
- **ÜBERGEWICHT**
- **A2-MILCH**

**Diabetes**

**MELLITUS TYP 2**

# **Diabetes Mellitus Typ2**

## **-Fazit-**

**DIE ZUNAHME AN DIABETES MELLITUS TYP2 VOR ALLEM IN SCHWELLEN- UND ENTWICKLUNGSLÄNDERN IST AUF DEN ZU HOHEN KONSUM ENERGIEDICHTER LEBENSMITTEL ZURÜCKZUFÜHREN, NICHT AUF MILCH UND MILCHPRODUKTE, DIE NICHT STARK GEZUCKERT SIND**

# KREBS- ERKRANKUNGEN

# KREBSERKRANKUNGEN

## -Fazit-

- **IN BEZUG AUF EIN COLONKARZINOM BESTEHT EINE BESTEHT EINE INVERSE BEZIEHUNG**
- **FÜR BRUSTKREBS ZEIGT SICH EINE INVERSE BEZIEHUNG FÜR MILCHPRODUKTE**
- **FÜR PROSTATAKREBS BESTEHT EIN POSITIVE KORRELATION AB 1,25 LITER MILCH PRO TAG**

# ÜBERGEWICHT

# **ÜBERGEWICHT & ADIPOSITAS**

## **-Fazit-**

**EIN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DER ENTWICKLUNG VON ÜBERGEWICHT ODER ADIPOSITAS UND DEM KONSUM VON MILCH- UND MILCHPRODUKTEN IST NICHT BELEGT. HINGEGEN ZEIGT EINE META-ANALYSE EINE POSITIVE WIRKUNG VON MILCH UND MILCHPRODUKTEN IM RAHMEN EINER ENERGIEREDUZIERTE KOST MIT DEM ZIEL FÜR EINE GEWICHTSABNAHME.**

# A2-MILCH

# **A2-MILCH**

## **-Fazit-**

**EIN AMINOSÄUREAUSTAUSCH AN POSITION 67 SOLL FÜR  
EINE GESUNDHEITSSCHÄDLICHE WIRKUNG DER A1-  
VARIANTE DES BETA-CASEINS VERANTWORTLICH SEIN.  
DIE A2-VARIANTE SOLL DIE „GUTE“ SEIN.**

**BISLANG KEINE EVIDENZ**



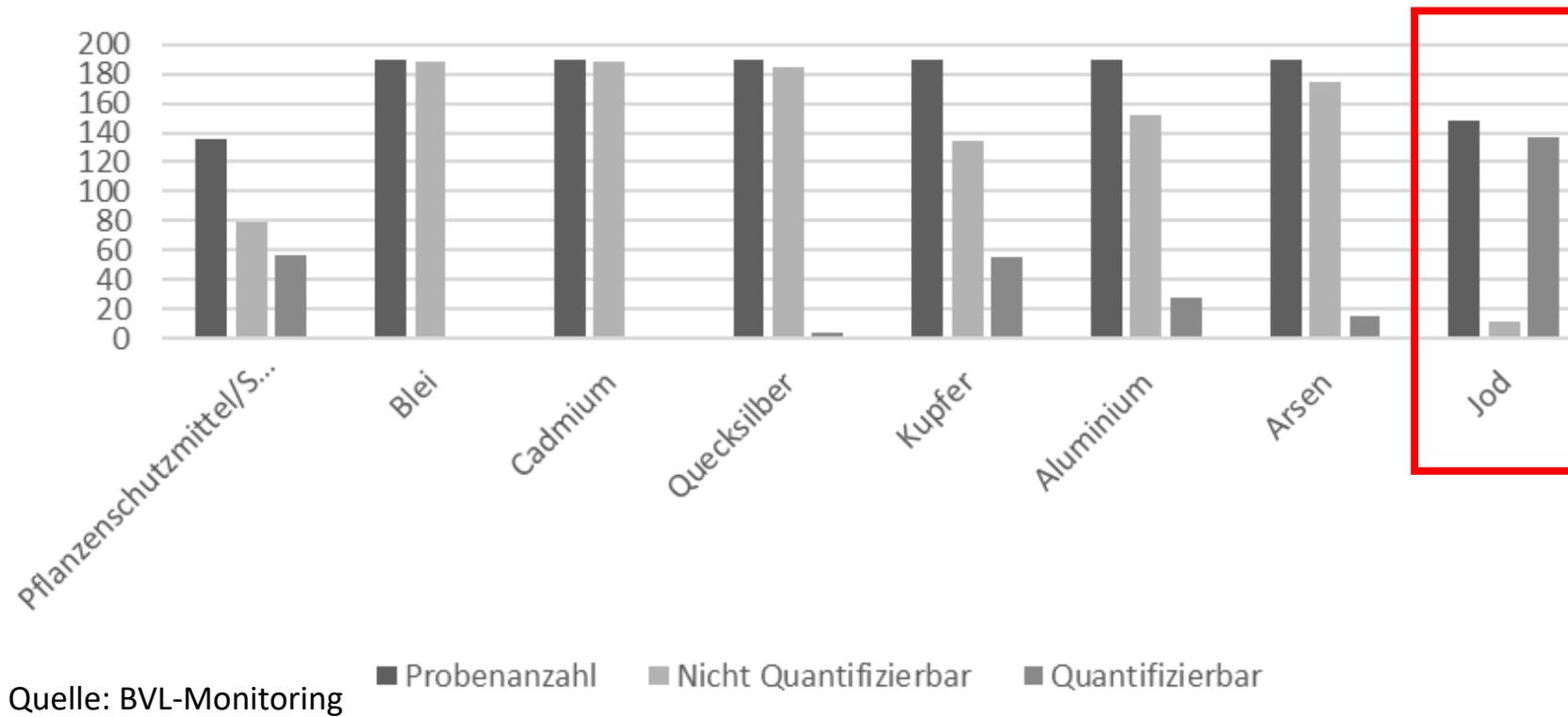
**UND WAS ES SONST NOCH SO GIBT:**

- **RÜCKSTÄNDE**
- **MILCHHERKUNFT**
- **KLIMA**

# RÜCKSTÄNDE

# Rückstände in Milch

Anteil belasteter Milchproben



# **Rückstände in Milch**

## **–Antibiotika–**

- **ROHMILCH, DIE IN VERKEHR GEBRACHT WIRD, MUSS GRUNDSÄTZLICH FREI VON HEMMSTOFFEN (Antibiotika) SEIN.**
- **DIE ANTIBIOTIKA-ANWENDUNG IN REINEN MILCHVIEHBETRIEBEN UNTERLIEGT ALLERDINGS NICHT DER DOKUMENTATIONSPFLICHT.**

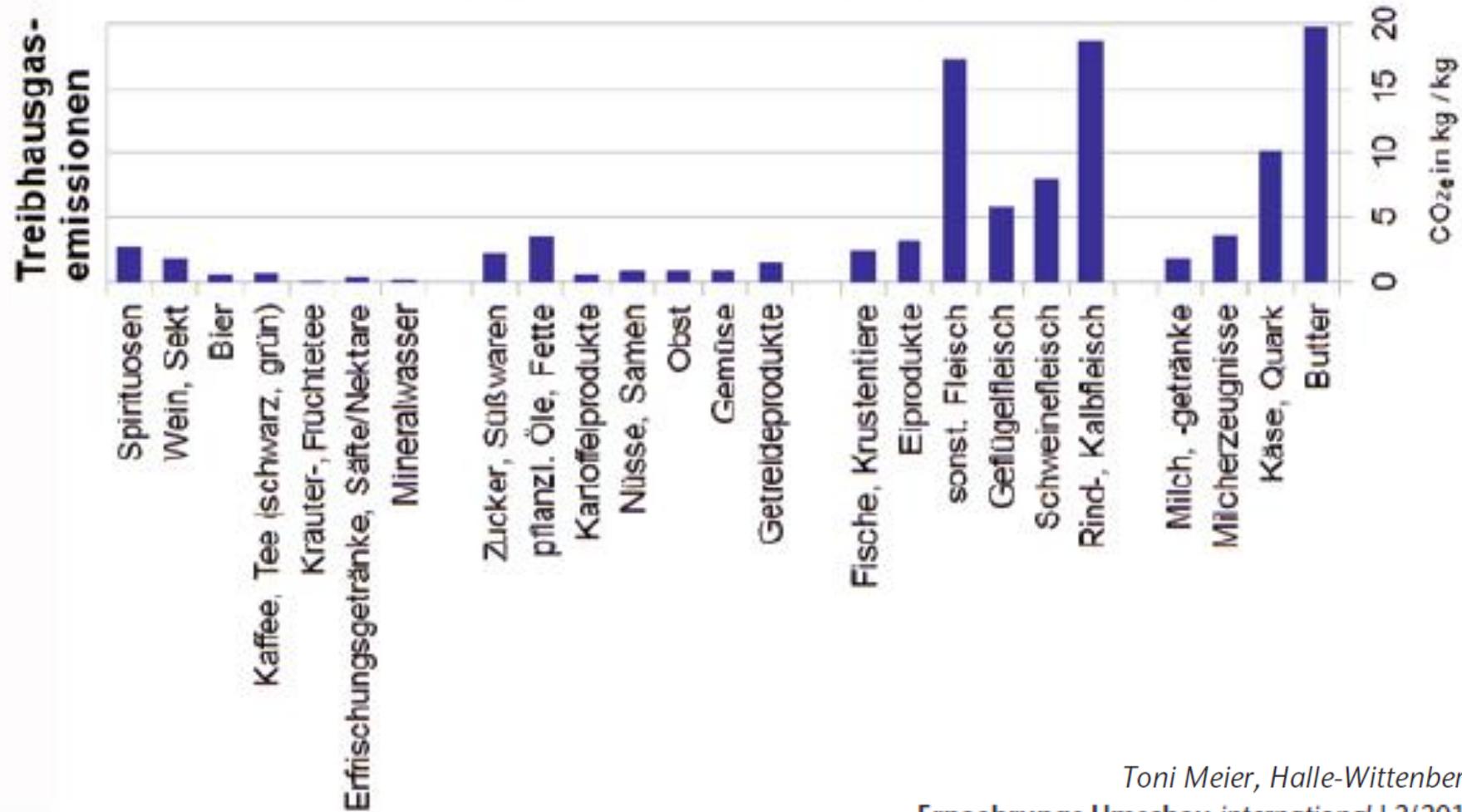
# MILCHHERKUNFT

# MILCHHERKUNFT

- **DEUTSCHLAND IST DER GRÖßTE MILCHPRODUZENT INNERHALB DER EUROPÄISCHEN UNION.**
- **DER GRÖßTE TEIL DER ERZEUGTEN MILCH WIRD WEITERVEREDELT UND EXPORTIERT.**
- **MIT DER KLEINSTE TEIL WIRD ALS TRINKMILCH VERARBEITET, SO DASS DER IMPORT FÜR TRINKMILCH 2014 GERADE MAL 100.000 TONNEN (MEIST BIO-MILCH) BETRUG, BEI EINEM VERBRAUCH VON 57 KILOGRAMM PRO BÜRGER.**

# KLIMA

# Klima



Toni Meier, Halle-Wittenberg  
 Ernährung Umschau international | 2/2015

# MILCHFREIE ERNÄHRUNG?

**Ja, wenn:**

- **SIE EINE MILCHEIWEIß-ALLERGIE HABEN**
- **SIE EINE LAKTOSEINTOLERANZ HABEN**

**ANSONSTEN SIND MILCH UND MILCHPRODUKTE MIT DIE WICHTIGSTEN GRUNDNAHRUNGSMITTEL WELTWEIT, DEREN STELLENWERT DURCH DIE VERANKERUNG IN KULTURELL ÜBERLIEFERTEN VERARBEITUNGSVARIANTEN BESTÄTIGT WIRD.**

**VIELEN DANK FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT!**

**Das BUCH ZUM VORTRAG:**



**WWW.MREXPRT.DE**