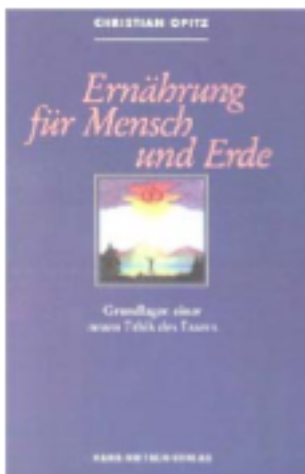


Ernährung für Mensch und Erde

Aus dem Buch „Ernährung für Mensch und Erde“ von Christian Opitz
(ISBN 3-929475-07-3)

Milch als Kalziumlieferant?



Milch enthält einen beachtlichen Kalziumanteil. Andere Lebensmittel wie Blattgemüse, Nüsse und Samen enthalten aber ebenso viel oder sogar mehr Kalzium. Sesamsamen haben von allen Lebensmitteln mit 1.100-1.500 mg pro hundert Gramm den höchsten Kalziumgehalt - siebenmal soviel wie Vollmilch. Ausgerechnet die Milch aber soll nun unentbehrlich sein. Vor allem für Frauen wird Milch zur Vorbeugung von Osteoporose, einer Krankheit, die durch Kalziumentzug in den Knochen entsteht, empfohlen. Seltsamerweise haben aber die Länder mit dem weltweit höchsten Milchverzehr (USA, Schweden, Finnland, Deutschland, Schweiz) auch die weltweit höchste Osteoporoserate. In asiatischen Ländern dagegen, in denen Milch als Nahrungsmittel nur eine untergeordnete Rolle spielt, ist die Osteoporose viel seltener. Ist die Milch als Kalziumlieferant doch nicht so gut wie ihr Ruf? Neben Kalzium enthält die Milch auch grosse Mengen an Phosphaten und dem für Menschen artfremden Kaseineiweiss. Unter dem Einfluss der menschlichen Magensäure

kommt es dadurch zu chemischen Reaktionen, die 50 - 70 % des in der Milch enthaltenen Kalziums binden und unresorbierbar machen.

Untersuchungen französischer Wissenschaftler ergaben folgendes: „Was das Kalzium anbelangt, so ist auch da die Zufuhr viel höher (als bei Muttermilch). Leider bewirken der erhebliche Phosphatgehalt (fünfmal mehr als bei Muttermilch) und die Alkalisierung des Verdauungsmilieus, dass mehr als zwei Drittel des Kalziums zurückgehalten werden.

Da bleibt vom Kalziumreichtum der Milch nicht mehr viel übrig. Aber damit nicht genug: Der hohe Eiweissgehalt in der Milch führt auch noch dazu, dass der Körper viel Kalzium über den Urin ausscheidet, mehr sogar, als die Milch dem Körper zuführt. Milcheiweiss enthält ca. dreimal mehr schwefelhaltige Aminosäuren als pflanzliches Eiweiss. Dieser hohe Gehalt an schwefelhaltigen Aminosäuren würde bei regelmässigem Milchkonsum zu einer Übersäuerung des Blutes führen, würde der Körper nicht entsprechende Gegenmassnahmen ergreifen. Diese Gegenmassnahmen bestehen darin, dass basisches Kalziumphosphat aus den Knochen gelöst wird und die Säurebildung neutralisiert. Das Endprodukt dieses Vorgangs, Kalziumhydrogenphosphat, wird über den Urin ausgeschieden. Auf diese Weise entzieht Milch den Knochen wertvolles Kalzium.

In einer Langzeitstudie zu diesem Thema wurde Versuchspersonen täglich 75 g Eiweiss mit der Nahrung verabreicht. Das ist immer noch weniger als der Durchschnittskonsum eines Mitteleuropäers, der bei ca. 100g pro Tag liegt. Aber bereits die Dosis von 75g täglich führte bei den untersuchten Personen dazu, dass mehr Kalzium ausgeschieden wurde, als die Nahrung enthielt, also zu einer negativen Kalziumbilanz. Auch als die Kalziumzufuhr stark erhöht wurde (bis auf das Doppelte des Durchschnittsverzehrs), blieb die Kalziumbilanz negativ. Da Milch und Milchprodukte - mit Ausnahme von Butter und Sahne - neben Kalzium auch viel Eiweiss enthalten, sind sie keine Kalziumlieferanten, sondern Kalziumräuber.

Die durch Eiweissüberschüsse verursachten Kalziumverluste sind kein kontroverses Thema mehr in der Wissenschaft. Hunderte von Studien über dieses Phänomen haben immer zum selben Ergebnis geführt: Bei zu hoher Eiweisszufuhr verliert der Körper mehr Kalzium, als er mit der Nahrung zugeführt bekommt, wie hoch diese Zufuhr auch immer sein mag.