



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) › **Also doch: Milch ist gesund – Neue Studie räumt mit Vorurteilen auf**

Also doch: Milch ist gesund – Neue Studie räumt mit Vorurteilen auf

22. Juni 2015

München – Allen Unkenrufen zum Trotz: Milch ist gesund. Sie löst Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Osteoporose oder Allergien nicht etwa aus, sondern schützt sogar eher vor ihnen. Das geht aus einer umfassenden Meta-Studie hervor, die Ernährungsminister Helmut Brunner beim Bayerischen Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Auftrag gegeben hatte. In Zusammenarbeit mit dem Max Rubner-Institut in Karlsruhe hat das KErn rund ein Jahr lang fast 400 Einzelstudien weltweit ausgewertet. Ergebnis: Es gibt keine belastbaren Erkenntnisse, dass Milch krank macht, wohl aber Belege für ihre positiven Wirkungen auf den Organismus. Der Minister erhofft sich nun eine Versachlichung der Diskussionen. Schließlich zeige die Studie, dass es keine wissenschaftliche Grundlage für einen Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Krankheiten gibt. „Milch ist und bleibt ein gesundes und wertvolles Lebensmittel und ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung“, so Brunner.

Dafür liefert die Meta-Studie dem Minister zufolge deutliche Hinweise: So werden nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen etwa das in der Milch enthaltene Kalzium, aber auch die Fettsäure CLA sowie Molkenproteine mit einer Schutzwirkung bei verschiedenen Krebserkrankungen in Verbindung gebracht. Bereits ein Glas Milch pro Tag kann demnach das Risiko verringern, an Darmkrebs zu erkranken. Zudem erhöht Kalzium nachweislich die Knochendichte, die bis zum 30. Lebensjahr ihr Maximum erreicht. „Vor allem bei Kindern und jungen Erwachsenen ist eine ausreichende Kalziumzufuhr durch Milcherzeugnisse deshalb besonders wichtig“, so Brunner. Der Untersuchung zufolge schützt Milch darüber hinaus vor Herz-Kreislaufkrankungen und hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck.

Die Ergebnisse der Meta-Studie hat das KErn in einer Kurzpublikation mit dem Titel „Freispruch für die Milch!“ zusammengefasst. Sie geht auf wichtige Fragen ein und räumt mit den gängigsten Vorurteilen auf. Publikation und Literaturliste sind unter www.kern.bayern.de abrufbar.

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

