

Milch – gesund oder nicht?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Viele Ernährungsratgeber behaupten, Kuhmilch sei ungesund und könne Krankheiten verursachen. Eine große Analyse von Studien aus den Jahren 2014 bis 2024 an der TU München zeigt jedoch ein anderes Bild. Von 281 untersuchten Zusammenhängen deuteten nur 4 % auf ein erhöhtes Erkrankungsrisiko hin, während 48 % kein Risiko fanden und 38 % sogar ein geringeres Risiko zeigten.

Regelmäßiger Milchkonsum wird mit einem niedrigeren Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

Auch Übergewicht und Typ-2-Diabetes treten bei Konsumenten nicht häufiger auf. Besonders positiv wirken fermentierte Produkte wie Joghurt und Käse, da sie Entzündungen reduzieren können.

Die Ergebnisse der Studienanalyse sind allerdings statistisch und beweisen keine direkte Ursache. Trotzdem sprechen sie gegen die These, dass Milch schädlich ist. Milch und Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe und gelten insgesamt als unbedenklich, egal ob fettarm oder vollfett.

Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung*, ein Verein von Expertinnen und Experten, die wissenschaftliche Aufsätze auswerten, empfiehlt, jeden Tag 400 Milliliter davon zu trinken. Alternativ könne man Milchprodukte wie Käse oder Joghurt essen. Menschen mit Laktoseintoleranz sollten laktosefreie Produkte wählen.

(170 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Quellen:

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/milch-ist-sie-ungesund-a-6c234f67-881e-4428-aded-00aae657c9e0> –

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5122229/> –

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/milch-und-milchprodukte/> –
Seitenaufrufe 23052026)