



#126

Milch macht krank? Was wirklich hinter dem schlechten Ruf steckt

Was wirklich hinter Rohmilch, A2-Milch, Haferdrink, Laktose und der großen Milch-Debatte steckt

WORUM GEHT'S

Laktoseintoleranz ist ein weit verbreitetes Phänomen, aber nicht jeder, der genetisch keine Laktose verdauen kann, leidet auch unter Beschwerden. Die Podcast-Moderatoren und Ärzte Mario und Max beleuchten die Unterschiede zwischen genetischer Veranlagung, messbaren Reaktionen im Darm und tatsächlichen Symptomen. Sie diskutieren die gesundheitlichen Aspekte von Milch, räumen mit Mythen auf und erklären, warum fermentierte Milchprodukte oder A2-Milch bessere Alternativen sein können.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Etwa 65-70% der Weltbevölkerung sind laktoseintolerant, was bedeutet, dass ihr Körper das Enzym Laktase nicht mehr produziert, das für die Spaltung von Milchzucker (Laktose) notwendig ist.
- 02** Nur etwa ein Drittel der Menschen mit Laktoseintoleranz zeigt nach dem Milchkonsum tatsächlich Symptome wie Blähungen oder Bauchschmerzen.
- 03** Die Verträglichkeit von Milch hängt nicht nur von der Laktase-Produktion ab, sondern auch von der Darmtransitzeit, der individuellen Schmerzempfindlichkeit des Darms und der Zusammensetzung des Darmmikrobioms.
- 04** Man kann sein Darmmikrobiom trainieren, Laktose besser zu verstoffwechseln, indem man regelmäßig kleine Mengen laktosehaltiger Produkte wie Joghurt oder Kefir konsumiert. Dadurch siedeln sich Bakterien an, die Laktose ohne die typischen Nebenwirkungen abbauen.
- 05** Eine Milchunverträglichkeit muss nicht immer eine Laktoseintoleranz sein. Sie kann auch durch eine Sensitivität gegenüber dem Milcheiweiß Kasein (A1-Protein) oder eine echte Kuhmilchproteinallergie verursacht werden. In solchen Fällen kann A2-Milch eine verträglichere Alternative sein.
- 06** Pflanzliche Milchalternativen wie Hafer- oder Mandeldrinks sind aus ernährungsphysiologischer Sicht keine gleichwertigen Ersatzprodukte für Kuhmilch, da sie deutlich weniger Protein und andere Nährstoffe enthalten, sofern diese nicht künstlich zugesetzt werden.
- 07** Entgegen der weit verbreiteten Meinung gibt es keine eindeutigen wissenschaftlichen Belege dafür, dass Milch per se entzündungsfördernd ist, außer bei Personen mit einer nachgewiesenen Kuhmilchproteinallergie.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Laktoseintoleranz: Genetik vs. Symptome

Global gesehen ist die Laktoseintoleranz der Normalzustand im Erwachsenenalter. Die Fähigkeit, Laktase zu produzieren, geht meist zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr verloren. Interessanterweise führt die genetische Veranlagung nicht zwangsläufig zu Beschwerden. Studien zeigen, dass nur etwa 30%

der laktoseintoleranten Personen nach dem Konsum von Laktose Symptome entwickeln. Der Rest verträgt Milchprodukte trotz fehlender Laktaseproduktion beschwerdefrei oder mit nur geringen, nicht spürbaren Effekten wie einer leichten Gasbildung im Darm.

Die Rolle des Darmmikrobioms

Die individuelle Verträglichkeit von Milch wird maßgeblich durch das Mikrobiom im Dickdarm beeinflusst. Bestimmte Bakterien, wie Bifidobakterien, können lernen, Laktose zu verstoffwechseln, ohne dabei Gase zu produzieren, die zu Blähungen und Schmerzen führen. Dieser Prozess lässt sich trainieren, indem man regelmäßig kleine Mengen Laktose zu sich nimmt, vorzugsweise in Form von fermentierten Produkten wie Joghurt oder Kefir. Ein kompletter Verzicht kann dazu führen, dass diese nützlichen Bakterienkulturen absterben und man schon auf kleinste Mengen Laktose empfindlich reagiert.

Milchunverträglichkeit jenseits von Laktose

Nicht jede Unverträglichkeit von Milch ist auf Laktose zurückzuführen. Manche Menschen reagieren empfindlich auf das Milcheiweiß, insbesondere auf das sogenannte A1-Kasein. Für sie kann A2-Milch, die von speziellen Kuhrassen stammt und nur A2-Kasein enthält, eine besser verträgliche Alternative sein. Davon abzugrenzen ist die seltene, aber ernstzunehmende Kuhmilchproteinallergie, eine echte Immunreaktion, bei der Milchprodukte konsequent gemieden werden müssen.

Verarbeitung und Produktqualität

Die Art der Verarbeitung hat einen großen Einfluss auf die Verträglichkeit und Qualität von Milchprodukten. Hochpasteurisierte, lange haltbare Milch enthält keine Mikroorganismen mehr, die Laktose vorverdauen könnten. Rohmilch oder traditionell hergestellte, fermentierte Produkte wie Joghurt, Kefir oder lang gereifter Käse (z.B. Parmesan) enthalten von Natur aus Bakterienkulturen und sind daher oft laktoseärmer und besser verträglich. Die Verträglichkeit kann in einer Hackordnung eingeteilt werden: Am besten verträglich ist Hartkäse, gefolgt von fermentierten Produkten, Frischkäse und am schlechtesten pure Sahne oder Milch.

Milchalternativen und der Mythos der entzündungsfördernden Wirkung

Pflanzliche Milchalternativen werden oft als gesündere Wahl dargestellt, sind Kuhmilch ernährungsphysiologisch aber meist unterlegen. Sie enthalten von Natur aus deutlich weniger Protein, Vitamine und Mineralstoffe. Die Vorstellung, dass Milch grundsätzlich entzündungsfördernd sei, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Studien zeigen einen solchen Effekt nur bei Menschen mit einer echten Kuhmilchproteinallergie. Für die Allgemeinbevölkerung gibt es keine eindeutigen Belege für eine pro-entzündliche Wirkung.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Wenn du vermutest, laktoseintolerant zu sein, aber nicht auf Milchprodukte verzichten möchtest, versuche dein Mikrobiom zu trainieren. Integriere regelmäßig kleine Mengen fermentierter Produkte wie Naturjoghurt oder Kefir in deine Ernährung, um die Toleranz langsam aufzubauen.

- Solltest du trotz Laktosetoleranz oder dem Konsum laktosefreier Produkte Beschwerden haben, könnte eine Sensitivität auf A1-Kasein vorliegen. Teste in diesem Fall, ob du A2-Milch besser verträgst.
- Achte beim Einkauf auf die Qualität und Verarbeitung. Bevorzuge frische, traditionell hergestellte Milchprodukte mit kürzerer Haltbarkeit gegenüber ultrahocherhitzten Produkten. Gereifter Hartkäse ist durch den langen Reifeprozess praktisch laktosefrei.
- Wenn du Whey-Protein nutzt und Laktose schlecht verträgst, wechsele von einem Konzentrat zu einem laktoseärmeren Isolat oder Hydrolysat. Diese sind stärker gefiltert und meist besser verträglich.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Laktase	Enzym, das den Milchzucker Laktose in Glukose und Galaktose spaltet. Die Produktion nimmt bei den meisten Menschen nach dem Säuglingsalter ab.
Laktose	Milchzucker, ein Zweifachzucker, der in Milch und Milchprodukten vorkommt.
A1- und A2-Kasein	Zwei Varianten des Milcheiweißes Kasein. A1-Kasein wird von manchen Menschen schlechter vertragen als A2-Kasein. A2-Milch stammt von Kühen, die genetisch nur diese Variante produzieren.
Rohmilch	Unbehandelte Milch direkt vom Erzeuger. Sie enthält natürliche Mikroorganismen, die Laktose abbauen können, wird aber auch schneller schlecht.
Fermentierte Milchprodukte	Produkte wie Joghurt oder Kefir, bei denen Bakterienkulturen den Milchzucker bereits teilweise abgebaut haben, was sie bekömmlicher macht.
Nocebo-Effekt	Ein psychologisches Phänomen, bei dem eine negative Erwartungshaltung (z.B. "Ich vertrage Milch nicht") reale körperliche Symptome hervorrufen kann, obwohl keine physiologische Ursache vorliegt.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.