



Die Milch macht's – aber was genau macht die Milch? Teil 2

21. Juli 2011 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Fettsäuren](#), [Kohlenhydrate](#), [Proteine / Eiweiß](#), [Sportnahrung](#)

Gefällt mir [Holger Gugg](#), [Fabian Maresch](#) und 3 weiteren Personen gefällt das.



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, liebe BLOG-Kundinnen und -Kunden,



in Teil 1 meines BLOGs habe ich mich vor allem mit der Herstellung von Milch und mit deren Bestandteilen auseinandergesetzt. Fest steht, dass es eine Vielzahl an unterschiedlichen Milchsorten gibt, die im Rahmen der Milchveredelung noch durch ein weitreichendes Sortiment an verarbeiteten Milchprodukten zu ergänzen ist.

Milch ist daher ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung, der es definitiv wert ist, dass man sich mit ihm auseinandersetzt.

Heute soll es um einen kritischen Vergleich der Eigenschaften mehrerer Milchsorten gehen, um etwas mehr Transparenz in das immense Angebot zu offerieren. Natürlich muss man sich bei Milch die Frage stellen, ob der Konsum für den Menschen überhaupt Vorteile hat, oder ob es Nachteile gibt, aufgrund dessen vom Konsum eher abzuraten ist.

Letztlich gilt es noch zu klären, inwieweit Milch eine Relevanz und einen festen Platz in der [Sporternährung](#) hat.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Spaß.

Der große Milchvergleich

Nachdem wir uns in Teil 1 mit den Herstellungs- und Veredelungsverfahren von Milch sowie Methoden zum verlängern der Haltbarkeit beschäftigt haben, ist es nun an der Zeit unterschiedliche Milchsorten im Vergleich zu bewerten. Dazu möchte ich folgende Vergleichstabelle anführen.

Der große Milch-Vergleich

Sorte	Vorzugsmilch	H-Milch	Kondensmilch 10%	Ziegenmilch	Sojamilch	Vollmilchpulver	
Energie	67	64	176	69	152	494	kcal/100g
Wasser	87150	87489	66280	87080	60717	1779	mg/100g
Eiweiß	3300	3300	8800	3400	15725	25300	mg/100g
Fett	3800	3501	10000	4200	9681	26300	mg/100g
Kohlenhydrate	4800	4760	12500	4400	170	38000	mg/100g
Ballaststoffe	0	0	0	0	7466	0	mg/100g
Mineralstoffe	740	740	1980	790	1732	7001	mg/100g
Vitamine & Mineralstoffe							
Vitamin A	43	33	120	56	26	317	µg/100g
Vitamin B1	40	40	80	45	480	290	µg/100g
Vitamin B2	180	170	460	150	89	1400	µg/100g
Vitamin B3	90	90	240	300	823	700	µg/100g
Vitamin B5	350	350	1000	310	659	2700	µg/100g
Vitamin B6	46	46	80	30	331	350	µg/100g
Vitamin B7	5	4	6	4	20	25	µg/100g
Vitamin B9	5	4	6	1	28	34	µg/100g
Vitamin B12	0.5	0.4	0.5	0.1	0	40666	µg/100g
Vitamin C	1700	1700	1400	1500	2	10000	µg/100g
Vitamin D	0.09	0.17	0.2	0.25	0	0.53	µg/100g
Vitamin E	90	90	240	300	823	700	µg/100g
Natrium	50	50	140	40	1	370	mg/100g
Kalium	150	150	410	180	638	1200	mg/100g
Calcium	120	120	330	130	106	920	mg/100g
Magnesium	12	12	33	15	101	100	mg/100g
Phosphor	93	93	270	105	234	720	mg/100g
Eisen	50	50	140	70	4014	600	µg/100g
Zink	380	380	1000	350	1777	2800	µg/100g
Kupfer	12	15	33	35	397	100	µg/100g
Kohlehydrate							
Saccharose (Rübenzucker)	0	0	10000	0	168	0	mg/100g
Lactose (Milchzucker)	4800	4760	2500	4400	0	38000	mg/100g
Disaccharide	4800	4760	12500	4400	168	38000	mg/100g
Oligosaccharide	0	0	0	0	4250	0	mg/100g
Stärke	0	0	0	0	2	0	mg/100g
Fettsäuren							
Buttersäure/Buttersäure	129	119	340	143	0	895	mg/100g
Hexansäure/Capronsäure	83	76	217	99	0	572	mg/100g
Octansäure/Caprylsäure	47	43	123	107	0	323	mg/100g
Decansäure/Capriolsäure	97	89	255	286	0	671	mg/100g
Dodecansäure/Laurinsäure	119	109	312	135	9	820	mg/100g

Tetradecansäure/Myristinsäure	384	354	1011	357	18	2659	mg/100g
Pentadecansäure	43	40	113	0	0	298	mg/100g
Hexadecansäure/Palmitinsäure	991	913	2610	1012	983	6859	mg/100g
Heptadecansäure	36	33	95	0	0	249	mg/100g
Octadecansäure/Stearinsäure	363	334	954	459	331	2510	mg/100g
Eicosensäure/Arachinsäure	18	17	47	20	28	124	mg/100g
Docosansäure	0	0	0	0	9	0	mg/100g
Tetracosansäure	0	0	0	0	0	0	mg/100g
gesättigte Fettsäuren	2306	2124	6067	2627	1378	15955	mg/100g
Tetradecansäure	50	46	132	20	0	348	mg/100g
Pentadecansäure	25	23	66	0	0	174	mg/100g
Palmitinsäure	93	86	246	87	18	646	mg/100g
Heptadecansäure	36	33	95	0	0	249	mg/100g
Ölsäure	934	860	2457	1060	2114	6452	mg/100g
Eicodensäure	7	7	19	8	18	50	mg/100g
einfache ungesättigte Fettsäuren	1145	1055	3015	1175	2150	7929	mg/100g
Hexadecadensäure	0	0	0	0	0	0	mg/100g
Hexadecatetraensäure	0	0	0	0	0	0	mg/100g
Linolsäure	90	83	236	123	5064	621	mg/100g
Linolensäure	50	46	132	44	597	348	mg/100g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	140	129	368	167	5661	969	mg/100g
Cholesterin	14	13	39	11	0	38	mg/100g

Makronährstoffe

Wie bereits auf den ersten Blick klar ersichtlich ist, schlägt sich der Entzug von Flüssigkeit natürlich auf den Energie und Makronährstoffgehalt pro 100ml/g nieder. Insgesamt ist interessant zu sehen, dass Ziegenmilch der Kuhmilch relativ ähnlich ist. Sojamilch enthält in Reinform etwas weniger Wasser, enorm mehr **Protein** und Fett, jedoch weniger Kohlenhydrate als die tierischen Vertreter.

Der Gehalt an Flüssigkeit entscheidet über den Kalorien- und Makronährstoffgehalt pro 100mg/g. Sojamilch nimmt eine Sonderstellung ein.

Vitamine und Mineralstoffe

Beim Vergleich der Vorzugsmilch mit H-Milch und dem Vollmilchpulver, lassen sich die durch die Verarbeitung verminderten Mengen an **B-Vitaminen** feststellen. Deutlich höhere Mengen bei beinahe allen Mineralstoffen und Vitaminen liefert Sojamilch.

Die Verarbeitung von Milch geht zu Lasten des B-Vitamingehalts.

Sojamilch nimmt eine Sonderstellung ein.

Kohlenhydrate

Milch (auch Ziegenmilch) besteht zum größten Teil aus Laktose. Kondensmilch wird gelegentlich Haushaltszucker bei der Verarbeitung beigesetzt. Bei beiden Arten handelt es sich um Disaccharide. Bei Sojamilch gestaltet sich die Verteilung anders. Hier besteht der Kohlenhydratanteil hauptsächlich aus Oligosacchariden. Zudem ist Sojamilch laktosefrei!

Der Zuckeranteil in Milch besteht in natürlicher Form größtenteils aus Laktose, einen Disaccharid. Sojamilch liefert Oligosaccharide, ist laktosefrei und kann somit bei einem Laktasemangel zum Einsatz kommen.

Fette

Der Herrenanteil in Milch tierischer Herkunft besteht aus gesättigten (hauptsächlich Palmitin und Stearinsäure) und einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure). Ölsäure ist für ihre Blutdruck senkende Wirkung bekannt.

Sojamilch besteht zu einem großen Teil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren und hier zu einem großen Teil aus Linolsäure (Omega 6). Diese ist essentiell, bei hoher Aufnahme jedoch das schnell entstehende Ungleichgewicht von Omega-6 zu **Omega-3-Fettsäuren** im Auge behalten werden, um Entzündungsneigungen im Körper zu verhindern.

Interessant

Sojamilch ist cholesterinfrei.

Die Fettsäureverteilung bei Milch ist als vorteilhaft anzusehen. Vermeintliche Vorteile bei Sojamilch aufgrund der Zufuhr essentieller Omega-Fettsäuren sind hinsichtlich des Omega6/Omega3-Verhältnisses bei hohem Verzehr als kritisch anzusehen

Fazit:

Mit der Verarbeitung verliert Rohmilch an Flüssigkeit. Dies äußert sich in einem Anstieg der Kalorienanzahl und des Makronährstoffgehalts pro 100ml/g. Zeitgleich ist ein Defizit vor allem bei B-Vitaminen zu beobachten. Ziegenmilch ist der Kuhmilch relativ ähnlich und liefert als tierisches Produkt auch Laktose. Sojamilch nimmt in jeder Hinsicht eine absolute Ausnahmestellung ein.

Milch ist nicht gleich Milch

Nach dem Vergleich verschiedener Milchsorten muss die allgemeine Gültigkeit des beigefügten Vergleichs bereits wieder leicht in Frage gestellt werden.

Fakt ist, dass es auf die Haltung und Fütterung der Kühe (der Nutztiere) ankommt. Sie entscheidet über die Qualität und Beschaffenheit der Milch. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass die Milch von Freilandkühen bessere Eigenschaften besitzt, als die Milch von Kühen aus der Stallhaltung.

Die Milch grasender Tiere liefert eine deutlich bessere Gewichtung bei Fettsäuren (mehr Omega 3) als die Milch von Kühen mit Mastfütterung (Soja- und Maisfütterung).

Auch der Faktor Stress bei Kühen in engen Ställen schlägt sich auf die Inhaltsstoffe der Milch nieder.

Milch und CLA

Bei **CLA (konjugierte Linolsäure)** handelt es sich um eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Sie hat die Eigenschaft die Fettverbrennung zu erhöhen und die Aufnahme von Energiesubstraten in die Adipozyten zu verringern.

Milch von Kühen mit Grasfütterung liefert bis zu 500% mehr CLA im Gegensatz zu Milch aus Mastfütterung.

Fazit

Bei der Milch sollte man sich an BIO-Milch halten. Das Gütesiegel BIO verspricht natürliche Haltung und Fütterung.



Milch und Gesundheit

Knochengesundheit

Das in Milch enthaltene Calcium liefert einen erheblichen Beitrag zum Erhalt der Knochengesundheit. Wichtig zu wissen ist dabei jedoch, dass wir zur Resorption von Calcium in die Knochen auch **Vitamin D** benötigen. Viele Menschen nehmen ausreichend Calcium auf, leben jedoch unter einem Vitamin D Mangel und sorgen so für eine nicht ausreichende Calciumversorgung der Knochen.

Näheres zum Sonnenvitamin D habe ich bereits ausführlich in einem BLOG veröffentlicht:

[Vitamin D – Sonnenvitamin mit unglaublichen Eigenschaften – Teil 1](#)

[Vitamin D – Sonnenvitamin mit unglaublichen Eigenschaften – Teil 2](#)

Fazit

Sofern ausreichend Vitamin D vorhanden ist, dient Calcium aus der Milch wesentlich dem Erhalt der Knochengesundheit!



Sonstige Vorteile

Es existieren Untersuchungen, welche ausreichenden Milchkonsum mit einer vorbeugenden Wirkung gegen Osteoporose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes und Adipositas in Verbindung bringen.

Besonders das Calcium aus der Milch scheint, im Gegensatz zu Calcium aus Supplementen, das Blutfettaufkommen nach Mahlzeiten gering zu halten und wirkt sich demnach positiv auf die Blutfettwerte aus.

Parkinson

Eine Studie der „Harvard School of Public Health“ bringt hohen Milchkonsum in Zusammenhang mit einem erhöhten Parkinson Risiko vor allem bei Männern.

Krebs

Studien deuten daraufhin, dass eine hohe Calciumzufuhr (mehr als 2g/Tag) mit einem höheren Prostatakrebsrisiko einhergehen, als wenn die Aufnahme sich auf weniger als 0,5g/Tag beschränkt. Den genauen Wirkungsmechanismus konnte man bis dato nicht entschlüsseln. Eine endgültige Beurteilung steht noch aus.

Fazit

Dank seiner Inhaltsstoffe kann man Milch durchaus gesundheitlich attraktives Lebensmittel bezeichnen, welches bei richtig dosierter Aufnahme präventiv gegen metabolische Krankheiten eingesetzt werden kann. Besonders der hohe Anteil Calcium unterstützt zudem die Knochengesundheit. Da es auch negative Aussagen zu Milch gibt, aber auch aufgrund des nun folgenden Punktes sollte man es mit der Aufnahme nicht übertreiben.

Milchunverträglichkeiten

Milch ist dafür bekannt, bei vielen Menschen eine Art Unverträglichkeitsreaktion auszulösen. Dies ist zum einen möglich durch einen Mangel an zur Verdauung / Spaltung von Milchbestandteilen benötigten Enzymen (Laktoseintoleranz oder Milcheiweißunverträglichkeit). Es ist aber auch möglich, dass sonstige Inhaltsstoffe der Milch nicht verträglich sind.

Milchzuckerunverträglichkeit

Das Spalten von Laktose über das Enzym Laktase ist eine Eigenschaft, die im Kindesalter voll ausgeprägt ist, im Alter jedoch nachlässt bzw. sogar vollständig zurückgeht. Dies ist der Grund warum ein Teil der Menschen auf die Aufnahme von mehr oder weniger hohen Mengen Laktose mit Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen, Migräne oder Schwächeanfällen reagieren.

Interessant

Etwa 10-15% der europäischen Erwachsenen leiden unter Milchzuckerunverträglichkeit.

Was kann man dagegen unternehmen?

Da die Laktoseunverträglichkeit epidemisch bedeutsam ist, hat die Lebensmittelindustrie hierauf bereits reagiert und bietet inzwischen eine breite Palette an laktosefreien Milchprodukten an. Diese sind zwar preislich etwas teuer, haben jedoch in Sachen Produktion auch einen Verarbeitungsschritt mehr zu überwinden, nämlich die enzymatische Spaltung der Laktose, welche eigentlich vom Körper vorgenommen werden sollte.

Die Aufnahme normaler Milchprodukte ist auch über die Zugabe von in Apotheken erhältlichen Laktase-Präparaten möglich.

TIPP

Präventiv ist es ratsam, die Aufnahme von Milchprodukten mit hohem Milchzuckeranteil nicht zu übertreiben, um eine Unverträglichkeit nicht herauszufordern.

Milcheiweißunverträglichkeit

Bereits in Teil 1 habe ich mich mit den in **Molkeprotein** enthaltenen Substanzen, der alpha und beta-Laktalbumine befasst und deren allergenes Potential herausgestellt.

Besonders bei Kindern ist die Milcheiweißunverträglichkeit keine Seltenheit, da o.g. Bestandteile für den Körper grundsätzlich Fremdstoffe darstellen, die er selbst nicht produziert. Für eine Milcheiweißunverträglichkeit können neben den o.g. Substanzen auch Caseine verantwortlich sein.

Das Vorliegen und die Stärke einer Milchzuckerallergie kann anhand eines Provokationstests ermittelt werden. Sofern sich die Unverträglichkeit mit dem Alter nicht legt, ist es notwendig, Milchprodukte dauerhaft zu meiden.

Infektionskrankheiten und Milch

Die Übertragung von Infektionskrankheiten ist nur bei Rohmilch relevant. Bereits beim Pasteurisieren wird der Großteil der pathogenen Mikroorganismen abgetötet.

Dennoch kann es bei falschem Umgang mit Milch wie z.B. falscher Lagerung zur Infektion mit Salmonellen, Listeriose (Erkrankung durch das Bakterium Listerie), Brucellose (Infektionskrankheit durch Stäbchenbakterien), Darmtuberkulose (Darmentzündung durch Myobakterien), Campylobacterinfektionen (Darminfektion durch den Erreger Campylobacter) und Staphylokokkeninfektionen (Kugelbakterien) kommen.

Rohmilch ist mit Vorsicht zu genießen

Medikamentenbelastung und Milch

Milch kann, als tierisches Produkt, wie auch Fleisch, Rückstände von bei der Züchtung verwendeter Medikamente (z.B. Antibiotika, Entzündungshemmer...) enthalten. Die EU führt hierzu zum Schutz der Verbraucher Kontrollen bzgl. festgelegter Höchstgrenzen durch, um gesundheitliche Nebenwirkungen wie Krebs oder Erbgutschädigungen zu vermeiden.

Die Belastung mit Medikamentenrückständen ist wieder ein Grund, BIO-Milch einzusetzen.

Milchprodukte – Potentielle Dickmacher?

Studien belegen einen Zusammenhang zwischen einer höheren Verzehrmenge an Milchprodukten und einem geringeren Körpergewicht bzw. Körperfettanteil und zwar sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern.

Eine gesteigerte Aufnahme von Milchprodukten bei gleichzeitig kalorienreduzierter **Diät** förderte in Untersuchungen zudem die Gewichtsabnahme, bei gleichzeitig gutem Erhalt der fettfreien Masse.

Als Gründe für derart positive Auswirkungen werden u.a. eine geringere Fettaufnahme durch die Bildung von Calciumseifen sowie eine gesteigerte **Thermogenese** und damit verbunden erhöhter Fettverbrennung, als auch ein stark sättigender Effekt von Milchprodukten vermutet.

Fazit

Milchprodukte scheinen, richtig eingesetzt und eine insgesamt hypokalorische Ernährung vorausgesetzt, Bemühungen hinsichtlich Körpergewichts- und Körperfettreduzierung zu unterstützen.

Milch als Sportgetränk

Die Beschaffenheit fettarmer Milch macht sie zu einem potenten Ersatz für kommerziell hergestellte **Sportgetränke**. Milch enthält eine ähnlich hohe Konzentration an Kohlenhydraten in einem zudem isotonischen Lösungsverhältnis. Sie ist reich an Protein und enthält signifikante Mengen der die Proteinsynthese stimulierenden, **verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA)**. Auch was den Elektrolytanteil anbelangt, kann sich die Milch durchaus mit Sportgetränken messen.

Milch und Rehydration

Um die Wirkung von Magermilch auf die Rehydration aufzuzeigen, möchte ich eine Studie zitieren, bei der 11 Teilnehmer nach einer schweißtreibenden Trainingseinheit entweder Wasser, ein Sportgetränk, Magermilch oder Magermilch mit Salz aufnahmen.

5 Stunden nach der Aufnahme der einzelnen Getränke waren es die Probanden, die Magermilch, oder Magermilch mit Salz zu sich nahmen, bei denen die Wasserausscheidung über den Urin am geringsten ausfiel. Dies ist ein Indikator für eine optimierte Flüssigkeitsspeicherung und einen effektiven Ausgleich der Flüssigkeitsverluste.

Bereits nach 4 Stunden war der gesamte Flüssigkeitshaushalt bei der Aufnahme von Milch ausgeglichen, während die Probanden mit Wasser und Sportgetränken nach 4 Stunden noch eine negative Gesamtlüssigkeitsbilanz aufwiesen.

Fazit

Milch ist ausgezeichnetes Getränk für Rehydrationsvorgänge nach sportlicher Leistung. Die Zugabe von Natrium ist zu Rehydrationszwecken zusätzlich sinnvoll!

Milch und Muskelregeneration

Muskelaufbau setzt einen, durch Training verursachten, hypertrophiespezifischen Reiz voraus. Dieser sorgt in der Muskulatur für Mikrotraumen, die es gilt schnell wieder zu reparieren. Hierzu werden hauptsächlich Proteine benötigt.

In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass 500ml fettarme Milch, nach dem Training aufgenommen, eine stärkere Wirkung auf die Zunahme an Muskelmasse hat, als die gleiche Menge eines gleichkalorischen Sojaproteindrinks.

Grund für die guten Daten aus der Milchgruppe sind wahrscheinlich die synergetischen Effekte von **Casein** und **Molkeprotein**, welche das Blut, sprich den Muskel, schnell und trotzdem konstant über lange Zeit mit Aminosäuren versorgen. Auch Kalzium kommt hinsichtlich dieses Effekts eine tragende Rolle zu.

Interessant

Laktosefreie Milch eignet sich in ähnlicher Weise wie normale Milch, d.h. auch laktoseintolerante Athleten können von Milch und seinen anabolen Eigenschaften profitieren.

Muskelaufbau und Fettabbau – Mit Milch ist beides möglich

Eine weitere Studie aus der Universität Hamilton untersuchte die Effekte von 500ml fettarmer Milch nach einem Krafttraining und verglich diese mit der gleichen Menge eines Sojagetränks oder eines Kohlenhydratgetränks.

Innerhalb von zwölf Wochen bauten die Probanden aus der Milchgruppe 1kg mehr Muskelmasse auf als die Probanden aus der Sojagruppe und 1,5kg mehr als die Probanden aus der Kohlenhydratgruppe. Zudem konnte bei der Milchgruppe der Körperfettgehalt um 1kg reduziert werden. Die Sojagruppe erreicht hier 0,5kg. Die Kohlenhydratgruppe konnte keinen Fettverlust erreichen.

Vollmilch und Training

Vollmilch zeigte in Untersuchungen ein enorm regeneratives Potential und eine bessere Steigerung der Proteinsynthese als diese bei Magermilch zu verzeichnen war.

Es scheint eine synergetische Wirkung zwischen Milchfett und Casein zu geben. Besonders für Hardgainer ist dies eine äußerst interessante Feststellung.

Fazit

Egal ob Ausdauer- oder Krafttraining, Milch ist in beiden Welten ein potentes Getränk, das für optimale Rehydration, anabole Prozesse und beschleunigte Regeneration eingesetzt werden kann. Krafttrainierende, insbesondere Hardgainer, können durch die Verwendung von Vollmilch statt Magermilch von zusätzlichen synergetischen Effekten profitieren.

Milch macht die Haut dick!

Zum Abschluss meiner Ausführungen möchte ich noch mit einer provokanten These aufwarten, die sich hartnäckig in der **Bodybuilding**-Szene hält. Wer schon einmal eine Wettkampfdiät absolviert hat, wird bei den Recherchen zur Durchführung von sämtlichen Quellen den Rat bekommen haben, die letzten 8-10 Wochen gänzlich auf Milchprodukte zu verzichten, da diese die Haut dick machen und so ein definiertes Aussehen verschleiern.

Was ist dran an dieser These?

Fakt ist, dass kein Mechanismus bekannt ist, welcher für eine derartige Wirkung in Frage kommen würde.

Möglichkeit 1

Möglicherweise wird es als „vermeindlich“ dicke, wässrige Haut in Verbindung mit Milchprodukten angesehen, wenn man aufgrund eines enormen Kaliumüberschusses bzw. eines Natriummangels schlichtweg flach aussieht. Die Zufuhr hoher Mengen Milchprodukte bei gleichzeitiger Reduktion der Natriumzufuhr könnte eine derartige Auswirkung zur Folge haben. In diesem Fall würde sich die Erscheinung jedoch auch bei anderen Lebensmittelkonstellationen einstellen, die für ein ähnliches Mineralstoffverhältnis sorgen, zeigen.

Lösung

Der Ausgleich des Natrium/Kaliumverhältnis könnte dieses Problem beseitigen, ohne Milchprodukte gänzlich aus dem Diätplan zu beseitigen.

Möglichkeit 2

Eine andere mögliche Begründung ist die hohe Epidemie einer Laktose- oder Milcheiweißunverträglichkeit, die zur Entstehung des Mythos beigetragen hat. Bei einem Laktasemangel kann es durchaus sein, dass sich im Rahmen der Symptomatik unter der Haut Wasser ansammelt.

Lösung

Personen mit einem ausreichenden Aufkommen an Laktaseenzym wären hiervon nicht betroffen und könnten Milchprodukte in der Wettkampfdiät einsetzen.

Fazit

Milchprodukte im Allgemeinen für Unterhautwasseransammlungen verantwortlich zu machen, halte ich für falsch. Bei voller Verträglichkeit aller Milchinhaltsstoffe und guten Kenntnissen hinsichtlich eines ausgeglichenen Mineralstoffverhältnisses wäre es meiner Meinung nach möglich, Milchprodukte in Maßen bis zum Ende einer Wettkampfdiät zu verwenden. Die meisten Athleten streichen Milchprodukte dennoch vorsichtshalber aus Ihrer Ernährung in der unmittelbaren Wettkampfphase.

Zusammenfassung

Milch ist zweifelsohne ein sehr interessantes Lebensmittel, welches meiner Meinung nach besonders in der Welt des Sports etwas unterschätzt wird. In Maßen und zur richtigen Zeit aufgenommen, profitieren wir bei Milch von einer nahezu perfekten Konstellation an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Welche Milchsorte man zu sich nehmen sollte, hängt von vielen Faktoren ab. Fettarme Milch kann beispielsweise in einer Diät als kalorienarmer Proteinlieferant dienen. In der Aufbauphase darf es gerne auch Vollmilch sein. Gesundheitlich positive Effekte ergeben sich bei Milch in Sachen Knochenstoffwechsel und hinsichtlich Krankheiten, welche Blutfette und den Stoffwechsel betreffen. Generell kann man sich in der Sporternährung mit dem Einsatz von Milchprodukten sowohl anabole als auch antikatabole Effekte erhoffen.

Ein Manko bei Milchprodukten ist die bei einer Vielzahl an Menschen bestehende Unverträglichkeit von Laktose oder Milcheiweiß. Zumindest bei einem Mangel an Laktase kann man sich jedoch inzwischen an einem breiten Sortiment an laktosefreien Produkten bedienen.

Im Sport kann es Milch hinsichtlich der Rehydration im Ausdauersport mit speziellen Sportgetränken durchaus aufnehmen. Im Kraftsport hilft Milch dabei, schnell zu regenerieren und die Proteinsynthese zu steigern.

Der Mythos, Milch mache die Haut dick, ist nicht eindeutig bewiesen und kann meiner Meinung nach nicht auf das Lebensmittel selbst, sondern entweder auf ungünstige Konstellationen hinsichtlich der Mineralstoffgewichtung bei Natrium und Kalium, oder auf eine individuelle Unverträglichkeitsreaktion zurückgeführt werden.

Abschließend kann ich nur empfehlen, Milch und Milchprodukten einen Platz in Ihrem Ernährungsplan einzurichten. Die individuelle Verträglichkeit muss natürlich im Einzelfall bestimmt werden.

DIE MILCH MACHTS – MACHEN SIE MIT!

Diskutieren Sie mit uns im Peak-Forum über das Thema: **Die Milch machts – aber was genau macht die Milch?**



Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (6 votes cast)



Drucken

Tags: Kuhmilch, Milch, Sojamilch, Ziegenmilch

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingelogggt sein** um einen Kommentar zu schreiben