

3.2.3 Die Auswirkungen der Nachfrage nach Milch und Milchprodukten, einschließlich Käse und Quark

Zusammenfassung: Der Milchverbrauch steigt insgesamt, obwohl der Verzehr von Trinkmilch eine rückläufige Tendenz hat. Dies wird jedoch durch Steigerungen bei Milchprodukten ausgeglichen. Diese Entwicklung ist positiv. Eine weitere Zunahme, insbesondere bei fettarmen Varianten, sollte angestrebt werden.

Die Bewertung der Auswirkungen der Nachfrageentwicklung von Milch und deren vielen verschiedenen Produkten wird zusammengefasst dargestellt, da eine entsprechend differenzierte Bewertung nicht angemessen erscheint.

Die verschiedenen Trinkmilchformen und die aus Milch produzierten Lebensmittel, wie die fermentierten Produkte (Joghurt und Käse) (Kap. 1.4.1.3, 1.4.1.4) werden in erfreulichem Maße nachgefragt. Zwar geht der Frischmilchkonsum zurück und liegt jetzt bei ca. 0,2 Liter täglich (etwas unterhalb des Ernährungszieles von 0,25 Liter täglich). Dafür steigt der Verbrauch von Milcherzeugnissen wie Joghurt und Käse. Insgesamt ist eine weitere Steigerung in dem gesamten Bereich als positiv zu bewerten, insbesondere wenn die fettarmen Sorten stärker nachgefragt werden.

Hinsichtlich der Nährstoffzusammensetzung der Milchprodukte ist auf das gute Milcheiweiß und den hohen Calciumgehalt hinzuweisen. Einen weiteren positiven Aspekt stellen die bioaktiven Substanzen dar, die durch mikrobiologische Aktivitäten entstehen (z.B. bei der Joghurt Herstellung).

Der Gehalt der Kuhmilch an Eiweiß beträgt ca. 3,1 %, das von hoher biologischer Wertigkeit ist. Der Gehalt an Milchzucker liegt bei 4,7 % und 0,8 % sind Mineralstoffe (vor allem Calcium und Kalium). Der Fettgehalt der Kuhmilch liegt bei 3,7-3,8 % (Rohmilch - wird aber bei der Herstellung auf 3,5 % eingestellt: Vollmilch). Unter Beibehaltung der sonst wichtigen Nährwerte wird der Fettgehalt reduziert. Es werden „Light-Milchsorten“ mit 1,5 % bzw. 0,3 % Fettgehalt angeboten. So kann der wichtige Beitrag der Milch für die Versorgung mit Eiweiß, Calcium, den B-Vitaminen und auch Jod, ohne hohen Beitrag an Nahrungsenergiezufuhr, geleistet werden. Aus gesundheitshygienischen Gründen ist es wichtig, die Milch durch kurzes Erhitzen sicherer und haltbarer zu machen. Die dabei auftretenden geringen Vitaminverluste sind angesichts der sonst ausreichenden Zufuhr tolerabel, insbesondere wenn dagegen das erhöhte Infektionsrisiko mit ins Kalkül gezogen wird.

Das Milchfett findet sich konzentrierter in Sahne (bis zu 30 %) bzw. in der Butter wieder (80 % Fett).

Wichtige Milcherzeugnisse entstehen durch mikrobielle Prozesse, bei denen spezielle Milchsäurebakterien (Lactobacillen) oder Enzyme (Labfermente) eingesetzt werden. Daraus entstehen viele verschiedene Käsesorten bzw. Joghurtsorten. Für die gesundheitliche Bewertung ist auch hier der hohe Eiweiß- und Calciumgehalt maßgebend. Bezüglich des Fettgehaltes gibt es analog wie bei Trinkmilch verschiedene Fettstufen (von Magerstufe <10 %) bis zur Doppelrahmstufe (85 %). Bei der Herstellung von Joghurt- und Joghurt-ähnlichen Milchprodukten entstehen sogenannte probiotische Verbindungen, von denen angenommen werden kann, dass sie besonders viele gesundheitswirksame Eigenschaften haben.

Der Anteil von Milch und Milchprodukten an der täglichen Zufuhr von Nährstoffen beträgt bezüglich der

- Nahrungsenergie: ca. 8 %
- Eiweiß: ca. 12 %
- Fett: 10-11 % (dazu aber nochmals ca. 12 % für Butter) (deshalb ähnlich hoher Anteil bei Cholesterin-Zufuhr)
- Calcium: 50-60 %.

Aus den Angaben werden die wichtigen positiven Beiträge der Milch und Milchprodukte für eine ausgewogene Ernährung deutlich. Die epidemiologischen Hinweise unterstützen diese Aussage. Die traditionellen Erfahrungen liefern weitere Belege. Im Bereich der funktionellen Lebensmittel wird versucht, diese traditionellen Wirkungen zu verstärken. Das gilt für den Beitrag zur Osteoporosevermeidung und der Stärkung der Abwehrkräfte (Stimulierung des Immunsystems), vor allem durch probiotische Joghurts. Die Beweise für die tatsächlich ausgelobte stärkere Wirkung der modernen Varianten sind noch nicht endgültig. Es besteht die Gefahr der Weckung von zu hohen Erwartungen durch „vielversprechende“ Marketing-Aussagen. Prinzipiell ist eine positive Auswirkung durch einen erhöhten Verzehr (allerdings auch bei traditionellen Varianten) möglich und somit anzustreben.

Trotz der vielen positiven Argumente für den Milchverzehr gibt es überraschend viele Warnungen gegen Milch von alternativen Ernährungsseiten. Die gesundheitlichen Bedenken sind hinsichtlich des zweifellos hohen Cholesteringehaltes in Milchlaktose und hinsichtlich von Milchunverträglichkeiten berechtigt. Die Verbraucher, deren normaler Stoffwechsel gegenüber der Cholesterinzufuhr ungenügend reagiert, die also auf einen zu hohen Wert achten müssen, sollten Milchlaktose meiden. Andere Verbraucher, die gegen Milcheiweiß allergisch reagieren, müssen Milchprodukte meiden. Eine weitere Gruppe kann Milchzucker nur unzureichend verdauen (bedingt durch ein Defizit des laktatverdauenden Enzyms; Laktase-Mangel), und verträgt nur geringe Menge Milch.

In der alternativen Medizinszene gibt es neben positiven Aussagen, wie z.B. den beruhigenden Wirkungen der Milch (besserer Schlaf, wohlfühlende Stimmungslagen, u.a.), die auch physiologisch zu erklären sind (Daniel und Hahn 1990), eine Reihe von Warnhinweisen, die keine objektiven Grundlagen haben. So gibt es z.B. eine US-amerikanische Organisation „Not Milk“ (Buchautor Dr. Robert Cohen - Milch ein tödliches Gift) (Leitzmann 2000). Frühere Warnungen, dass homogenisierte Milch (Xanthin-Oxidase-Hypothese von Oster), ein Herzinfarktrisiko darstellt, gelten als widerlegt (Clifford et al. 1983, Oster 1971).

Das Hauptgesundheitsrisiko hinsichtlich der Verwendung von Milch und Milchprodukten ist das, das durch die Nichtbeachtung der Hygieneregeln entsteht. Je naturbelassener (roher) die Milch verzehrt wird, desto wichtiger ist es, die Infektionsgefahr zu beachten. Mangel im Bereich der Milchhygiene war noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Europa in den Sommermonaten die Haupttodesursache bei Kleinkindern. Diese wurde durch die Segnungen der wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklungen abgestellt. Heute gibt es eine lückenlose Kühlkette von der Kuh (Melkanlage) bis zum Kühlschrank, der praktisch in jedem privaten Haushalt vorhanden ist. Die mikrobiellen Keime sind in der Natur vorhanden, so sind auch die Gefahren real, wenn Milch und Milchprodukte unzulänglich kontrolliert verwendet werden. Hinsichtlich der umwelthygienischen Aspekte, die durch Umweltverschmutzung hervorgerufen werden, ist die Milch auch ein empfindliches Medium. Unsaubere, kontaminierte Futtermittel bedingen, dass die Schadstoffe in die Milch gelangen. Das betrifft besonders die fettlöslichen Chemikalien (wie z.B. Pestizide) und die wasserlöslichen Mineralstoffe (wie z.B. radioaktive Nukleotide - Milchproblem nach Tschernobyl). Da sich die Schadstoffbelastung in der Umwelt vermindert hat, ist auch die Milchbelastung durch entsprechende Kontaminationen in tolerablen Grenzen. Vor einigen Jahren noch wurde hinsichtlich der Muttermilchbelastung erwogen, Stillen nur bedingt zu empfehlen.

Die Vollwerternährung empfiehlt Milch und Milchprodukte allerdings in mäßigen Mengen. Es sollte Vorzugsmilch aus anerkannt ökologischer Erzeugung sein. Nur bei Personen mit eingeschränkter Immunabwehr (z.B. Schwangere und Säuglinge) wird pasteurisierte Milch wegen des nicht auszuschließenden Infektionsrisikos empfohlen. Bei Milchprodukten sollten fettarme Varianten ohne weitere Zusätze (wie z.B. zuckerhaltige Fruchtzubereitungen) bevorzugt werden. Weniger empfehlenswert sind H-Milch (-produkte) und alle Milchprodukte mit

Zusatzstoffen. Nicht empfehlenswert laut der Vollwerternährung sind: Steril- und Kondensmilch, Milchpulver und -imitate sowie Schmelzkäse.

Die Lebensmittelgruppe Milch bietet allgemein so deutliche Vorteile, dass der Verbrauch insgesamt noch gesteigert werden sollte. Dazu ist effektive Verbraucherinformation wichtig, die nicht die Risiken verschweigen darf. Dies gilt insbesondere hinsichtlich der Hygiene. Kontroverse Ansichten, die sich aus einem Gemenge von verschiedenen wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Perspektiven ergeben, wie beispielhaft für den Bereich pro und contra tierische und pflanzliche Fette (Kap. 3.2.5), tragen deutlich zur Verbraucherverunsicherung bei. Überzogene Versprechen schaffen nicht nachhaltig Vertrauen, sondern nur echte Kommunikation über den fachgerechten Umgang und die fachgerechte Nutzung der Milch und Milchprodukte. Die gebotenen Möglichkeiten der Verbraucheraufklärung in diesem Bereich werden durch eine Reihe von absatzfördernden Aktionen insbesondere im Schulmilchbereich gefördert. Die EU setzte 1998 2597 Millionen Euro für Marktinterventionen im Milchbereich ein. In Deutschland fördert die CMA mit entsprechenden Marketingaktionen den Absatz (CMA 2000b, CMA 2000c).

Das positive Bild, das über den Gesundheits- und Nährwert von Milch erzeugt wird, sollte jedoch nicht dazu missbraucht werden, dass andere, nicht so „gesunde“ Lebensmittelprodukte, damit in Verbindung gebracht und aufgewertet werden (z.B. Milkschokoladen, Milchschnitten, usw.). Der Aufwand für Werbung übersteigt auch in diesem Lebensmittelbereich bei weitem den für sensible Verbraucherorientierung.