

9 Ernährungsmythen im Check: Macht Milch wirklich groß und stark?

Kinder müssen viel Milch trinken, zu viele Eier erhöhen den Cholesterinspiegel, täglich sollte man mindestens drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Manche Ernährungsmythen halten sich hartnäckig. Wie viel Evidenz steckt hinter diesem tradierten Wissen?

Von Martin Claßen

Veröffentlicht: 11.02.2024, 04:00 Uhr



Milch ist ein wichtiger Lieferant von Kalzium und Proteinen.

© [M] Anusorn / stock.adobe.com

Die genetische Basis mag zwar vorgegeben sein, doch haben wir trotzdem die Chance, mit Ernährungsinterventionen Weichen für eine noch bessere Gesundheit zu stellen. Gerade im Zeitfenster der ersten 1.000 Tage eines Menschen lassen sich sowohl epigenetische Prägungen als auch das Darmmikrobiom entscheidend beeinflussen. Besonders in dieser Zeit besteht auch die Chance, die Ernährungsgewohnheiten günstig zu prägen. Denn: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur mit Mühe! Erschwert wird das aber dadurch, dass viele Menschen sich selber für Ernährungsspezialisten halten. Entsprechend sind viele Ernährungsmythen im Umlauf, deren Wahrheitsgehalt hier hinterfragt werden soll.

- [Mythos 1: Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht! \(#1\)](#)
- [Mythos 2: Milch schleimt! \(#2\)](#)
- [Mythos 3: Milch macht müde Männer munter! \(#3\)](#)
- [Mythos 4: Milch macht groß und stark! \(#4\)](#)

- Mythos 5: Milch macht starke Knochen! (#5)
- Mythos 6: Soja macht impotent! (#6)
- Mythos 7: Eier sind ungesund, weil sie zu viel Cholesterin enthalten! (#7)
- Mythos 8: Obst ist gesund – man kann beliebig viel davon essen! (#8)
- Mythos 9: Man sollte jeden Tag so viel wie möglich trinken! (#9)

Mythos 1: Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht!

Für diesen Mythos gibt es durchaus wissenschaftliche Evidenz. Evolutionär war es früher sicherlich sinnvoll, unbekannte Speisen zu meiden, deren Unbedenklichkeit nicht gesichert ist. Aktuelle Forschung zeigt, dass Geschmacksvorlieben früh im Leben gebahnt werden. Es gibt aber Möglichkeiten, diese zu beeinflussen. Eine Exposition gegenüber verschiedenen Geschmacksrichtungen erfolgt bereits intrauterin. Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft bestimmte Aromen zu sich genommen haben, akzeptieren diese als Beikost deutlich besser. Offensichtlich erfolgt die Übertragung der Aromen über die Plazenta und das Fruchtwasser. Auch in der Stillphase kann ein breites Spektrum von Geschmächen, die die Mutter zu sich nimmt, die Akzeptanz von neu eingeführten Beikostnahrungsmitteln verbessern. Eine lange Stilldauer ist mit einer breiteren Nahrungspalette assoziiert.

Im Sinne einer abwechslungsreichen, pflanzenbasierten Nahrungspalette wäre es also gut, der Mutter in der Schwangerschaft und der möglichst langen Stillzeit zu einer vielfältigen Ernährung mit intensiven Geschmackserlebnissen zu raten – vielleicht könnte so der Anteil an Kindern, die nur Nudeln und Pommes essen, reduziert werden. Kinder, die auf neue Nahrungsmittel zunächst mit Aversion reagieren, können meist durch mehrfache Exposition an den neuen Geschmack gewöhnt werden. Ziel wäre, bei allen Kleinkindern eine mediterrane Mischkost mit vielen frischen, überwiegend pflanzlichen Nahrungsmitteln als „Normalkost“ zu verankern.

Zur Übersicht (#Übersicht)

Mythos 2: Milch schleimt!

Haben ihre Kinder einen protrahierten respiratorischen Infekt, fragen die Eltern in der Sprechstunde oft nach einer Milchkenz. Mütter und Omas begründen dies damit, dass Milch „den Organismus verschleimt“. Hierfür gibt es allerdings keine Belege oder Studiendaten, insofern können keine Literaturzitate ergänzt werden. Zweifellos soll bei Infekten viel getrunken werden und dafür wird man eher Tee oder Wasser empfehlen. Warme Milch mit Honig kann allerdings Halsschmerzen lindern, da Honig milde antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften hat.

Zur Übersicht (#Übersicht)

Mythos 3: Milch macht müde Männer munter!

Das war ein alter Werbeslogan aus den 1950er- und 1960er-Jahren, der vielleicht noch in Zeiten der Mangelernährung und einer prekären Proteinzufuhr seine Berechtigung hatte. In dieser Zeit gab es überall „Milchbars“ und das Image der Milch war durchweg positiv. Die Alliteration mag sicherlich

genial gewählt sein, nur fehlt ihr jede wissenschaftliche Begründung. Im Gegenteil: Milch enthält die Aminosäure Tryptophan, die den Schlaf fördern kann. Damit wäre also das Glas warme Milch (ggf. mit Kakao, der ebenfalls viel Tryptophan enthält und auch noch glücklich macht) ein geeigneter Schlaftrunk.

[Zur Übersicht \(#Übersicht\)](#)

Mythos 4: Milch macht groß und stark!

In der Tat kann Milch eine Rolle bei der Geschwindigkeit der Gewichtszunahme und beim Wachstum spielen. Ein wesentlicher Faktor dabei ist die Proteinzufuhr. Reine Kuhmilch hat gegenüber Frauenmilch einen deutlich höheren Proteingehalt, auch um den hohen Gewichtszuwachs der Kälber sicherzustellen. Der Proteingehalt von Säuglingsmilchnahrungen ist dem niedrigeren der Frauenmilch angepasst und entspricht den EU-Regularien.

Bei den Folgemilchen hat der Proteingehalt Einfluss auf das Adipositasrisiko. Gestillte Kinder nehmen am Ende des ersten Halbjahrs durchschnittlich 1 g/kg Protein pro Tag zu sich – mit einer fallenden Tendenz von 2 g/kg/d im ersten Monat bis 1 g/kg/d im vierten Monat. Dies entspricht genau dem mit anderen Methoden bestimmten Basisproteinbedarf. Mit der Einführung von Beikost steigt die Zufuhr im zweiten Halbjahr rapide auf 3 – 4 g/kg/d an, wohingegen der Proteinbedarf in dieser Zeit eher absinkt. Diese Diskrepanz kann negative Konsequenzen haben, da eine hohe Proteinzufuhr metabolische und endokrine Veränderungen auslöst: Nachgewiesen ist etwa eine Steigerung von Insulin und IGF-1.

Insbesondere das Risiko für Übergewicht ist im weiteren Leben bei hoher Proteinzufuhr im zweiten Lebenshalbjahr erhöht. Aus diesen Gründen kann man den Konsum von Vollmilch bei Säuglingen und Kleinkindern eigentlich nicht mehr empfehlen – allenfalls bei Gedeihstörung könnten Kinder Kuhvollmilch bekommen, um groß und stark zu werden. Ein reduzierter Fettgehalt der Milch hat keinen Benefit. Einen zusätzlichen Effekt auf die Endlänge durch den Konsum von Milch und Milchprodukten kann man bei Kindern in gutem Ernährungszustand nicht beweisen.

[Zur Übersicht \(#Übersicht\)](#)

Mythos 5: Milch macht starke Knochen!

Bis zum frühen Erwachsenenalter erreichen Menschen ihre maximale Knochenmasse – für den weiteren Verlauf des Lebens geht diese kontinuierlich zurück. Insofern sind Kalziumzufuhr und Vitamin-D-Status im Kindesalter (zusammen mit körperlicher Aktivität) wesentliche Determinanten des Osteoporoserisikos im späteren Lebensalter.

Milch ist einer der wichtigsten Lieferanten von Kalzium und Protein (und enthält Vitamin D). Umgekehrt ist bei einer milchfreien Ernährung (etwa bei Kuhmilchallergie) potenziell auch die Kalziumzufuhr problematisch. Diese Gefahr lässt sich durch den Einsatz von Hydrolysat- oder aminosäurebasierten Milchnahrungen umgehen. Bei einer laktosearmen Ernährung unter Verwendung laktosereduzierter Milchprodukte besteht kein Problem. Wenn keinerlei Milchersatzprodukte (auch keine pflanzenbasierte Milchalternative) eingesetzt werden, ist meist eine medikamentöse Kalziumsubstitution notwendig und sollte nicht verpasst werden. Von einem

normalen Kalziumspiegel und fehlenden Symptomen sollte man sich nicht in Ruhe wiegen lassen – im Zweifel muss die Kalziumversorgung mit einem Ernährungsprotokoll geprüft werden. Beachtet werden muss auch, dass für die Kalziumaufnahme genügend Vitamin D vorhanden sein muss – und daran hapert es regelmäßig bei Kindern in unseren Breiten.

[Zur Übersicht \(#Übersicht\)](#)

Mythos 6: Soja macht impotent!

Nahrungsunverträglichkeiten und vegane Ernährung sind modern, insofern werden immer mehr Kinder unter Verwendung von pflanzenbasierten „Milchen“ ernährt. Insbesondere sojabasierte Milchnahrungen haben einen relevanten Gehalt an Isoflavonen, die im menschlichen Körper eine Östrogenwirkung entfalten (sog. Phytoöstrogene). Die komplette Ernährung von Säuglingen mit Sojamilchnahrung, ohne dass ein medizinischer Bedarf vorliegt, wird deswegen nicht empfohlen. Allerdings wird die klinische Relevanz durchaus kontrovers diskutiert. Auch tritt der Sojamilchanteil in der Ernährung ab dem fünften Lebensmonat nach Beikosteingührung zunehmend in den Hintergrund, sodass die Gesamtaufuhr der Phytoöstrogene in Relation zur Körpermasse abnimmt.

Darüber hinaus sollte man die Frage stellen, in welchen Fällen eine Sojamilchnahrung besser ist als eine Säugetiermilch. Bei Kuhmilchallergie kommt Sojamilch nicht infrage, weil eine Sensibilisierung gegen Soja als potentes Allergen so häufig vorkommt, dass eher zu therapeutischen Hydrolysatnahrungen oder aminosäurebasierten Nahrungen zu raten ist. Die konnatale Laktoseintoleranz ist im Säuglingsalter so selten, dass sie keine relevante Rolle spielt und darüber hinaus dafür auch andere laktosearme Milchnahrungen zur Verfügung stehen. Unzweifelhaft wäre die Sojamilchnahrung als Anfangsnahrung bei Galaktosämie und Glykogenose Typ 1 indiziert – hier überwiegen die Vorteile gegenüber dem Phytoöstrogen-Problem.

Für die Frage der Fertilität und der Potenz gibt es widersprüchliche Studienergebnisse. Bei extrem hoher Östrogenzufuhr kann bei Männern ein feminisierender Effekt nicht ausgeschlossen werden. Für Frauen, insbesondere in der Menopause, können die Phytoöstrogene positive Effekte haben.

[Zur Übersicht \(#Übersicht\)](#)

Mythos 7: Eier sind ungesund, weil sie zu viel Cholesterin enthalten!

Eine aktuelle Metaanalyse hat alle Studien zu Hühnereiern kritisch analysiert. Hühnereier enthalten Cholin, Folsäure, Vitamin D, Iod, B-Vitamine und hochwertiges Protein.

Der Gehalt von durchschnittlich 177 mg Cholesterin/Ei führt bei moderatem Konsum zu keinem relevanten Anstieg der Blutcholesterinspiegel und bei gesunden Menschen auf Dauer auch nicht zu einem Anstieg kardiovaskulärer Ereignisse. Es wird immer deutlicher, dass der Cholesterinspiegel eher von genetischen Faktoren und von der Zufuhr gesättigter Fettsäuren abhängt als von der Cholesterinzufuhr. Insofern gibt es keinen Grund, dieses wichtige und gehaltvolle Nahrungsmittel zu verteufeln.

[Zur Übersicht \(#Übersicht\)](#)

Mythos 8: Obst ist gesund – man kann beliebig viel davon essen!

Unzweifelhaft liefert Obst Vitamine, gesundheitsfördernde Pflanzeninhaltsstoffe (Antioxidanzien) und lösliche Ballaststoffe. Ein Problem liegt eher in seinem Fruktosegehalt. Fruktose ist der süßeste Zucker, relativ preiswert und wird deswegen auch von der Lebensmittelindustrie gern und in hohen Mengen verwendet. Die Absorptionskapazität des Darms für Fruchtzucker ist begrenzt, so dass es immer wieder zu Bauchschmerzen und Diarrhöen besonders bei Kleinkindern kommt. Ob man dafür den Begriff Fruktosemalabsorption wählt oder es für ein Lifestyle-Problem hält, lässt sich diskutieren.

Es wird immer deutlicher, dass eine hohe Zufuhr von Fruktose die Entwicklung einer Fettleber begünstigen kann. Fruktose wird in den Hepatozyten zu Fettsäuren umgewandelt, die genauen Mechanismen sind aber nicht ganz klar. Zusätzlich spielen sicherlich Darmmikrobiota eine Rolle. Fruktosekonsum führt zudem nicht zu einem Sättigungssignal, weil eine Leptinresistenz ausgelöst wird.

Ärztinnen und Ärzte sollten aber auf keinen Fall vom Genuss von Obst abraten. Der Angriffspunkt für Interventionen sind eher die prozessierten, mit Fruktose angereicherten Nahrungsmittel und vor allem die süßen Getränke, die zum Fruktoseexzess beitragen und daher vermieden werden sollten.

[Zur Übersicht \(#Übersicht\)](#)

Mythos 9: Man sollte jeden Tag so viel wie möglich trinken!

Geht man durch die Straßen oder fährt in öffentlichen Verkehrsmitteln, begegnen einem viele Menschen, die repetitiv aus zum Teil voluminösen Wassercontainern trinken. Selbstverständlich sollte jeder Mensch ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Der durchschnittliche Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen liegt bei 1,5 l/Tag, bei Kindern kann man sich gut an die Gewichtsformel nach Holliday und Segar anlehnen: Für die ersten 10 kg je 100 ml/kg, für die zweiten 10 kg je 50 ml/kg, ab 20 kg je 20 ml/kg. Das Beste ist, sich am Durstgefühl zu orientieren, und Wasser ist gegenüber allen anderen Getränken die beste Wahl.

Bei Langzeitausdauerbelastungen neigen Sportler dazu, besonders viel Flüssigkeit zu trinken, um den Verlust über den Schweiß auszugleichen. Dies kann jedoch erhebliche Risiken beinhalten und führt regelmäßig zu tödlichen Hyponatriämien. Auch bei Sport gilt also: Bei Durst trinken. Bei Extrembelastungen können Elektrolyt-Glukosemischungen nützlich sein.

In zwei Situationen kann es jedoch sinnvoll sein, über zusätzliche Flüssigkeit zu beraten: Die Bereitstellung von Wasser in Schulen hat zu einer Steigerung der Trinkmenge um ein Glas pro Tag und eine Verminderung des Übergewichts um 30 % geführt. Auch wird bei Adipositas geraten, zu den Mahlzeiten viel Wasser zu trinken, um den Magen zu füllen.

[Zur Übersicht \(#Übersicht\)](#)

Der Autor: Dr. Martin Claßen, Pädiatrisch-gastroenterologische Praxis M. Schacht, Schwachhauser Heerstr. 63A, 28211 Bremen

Literatur beim Verfasser

Der Beitrag ist zuerst erschienen in: [Pädiatrie 2023; 35 \(S1\): 22–24 \(https://www.springermedizin.de/grundlagen-der-ernaehrung-bei-kindern/ernaehrung/macht-milch-wirklich-gross-und-stark/26002628?searchResult=1.milch&searchBackButton=true\)](https://www.springermedizin.de/grundlagen-der-ernaehrung-bei-kindern/ernaehrung/macht-milch-wirklich-gross-und-stark/26002628?searchResult=1.milch&searchBackButton=true)

Weitere Links

[Vegane Ernährung verbessert Herzgesundheit in Zwillingsstudie \(/Medizin/Vegane-Ernaehrung-verbessert-Herzgesundheit-in-Zwillingsstudie-445093.html?StoryId=446925\)](/Medizin/Vegane-Ernaehrung-verbessert-Herzgesundheit-in-Zwillingsstudie-445093.html?StoryId=446925)