



Dr. med. Petra Bracht mit Ralf Kollinger im Frankfurter Consilium

Milch – neueste Erkenntnisse

Ich möchte Ihnen heute die neueste Übersicht der wissenschaftlichen Erkenntnisse über Milch von Prof. Dr. med. Bodo Melnik vorstellen, die sich mit meinen ernährungsmedizinischen Erfahrungen bei Zivilisationskrankheiten decken. Prof. Melnik, der viele Jahre daran forscht, betrachtet Milch als Signalsystem, das primär die Aufgabe hat, Wachstum und Programmierung des Neugeborenen zu steuern. Dazu aktiviert Milch das Enzym mTOR auf dessen überhöhtes Vorhandensein Akne, Übergewicht, Diabetes, Krebs und neurodegenerative Erkrankungen zurückgeführt werden können. Sie stehen somit in unmittelbarem Zusammenhang mit kontinuierlichem Milchkonsum.

Dr. med. Petra Bracht



Milch löst die Bildung des stärksten Wachstumshormons, des IGF1 aus. IGF1 wiederum aktiviert mTOR dessen erhöhte Spiegel nach der Stillzeit in Verbindung zu Brust- und Prostatakrebs stehen. Eine Zufuhr von 35 g Milcheiweiß – die bei täglichem Konsum von Milch, Joghurt und Käse leicht erreicht werden – erhöht laut Studien das Prostatakrebsrisiko um 32 Prozent. Täglicher Milchkonsum bis zum 20. Lebensjahr verdreifacht das Risiko, im Alter an aggressiv verlaufendem Prostatakrebs zu erkranken.

Milch fördert auch Akne, die in den Industriestaaten ca. 85 Prozent der Teenager entwickeln. Hieraus erklärt sich die in deren Jugend gesteigerte Häufigkeit von Akne bei

an Prostatakrebs erkrankten Männern. Das epidemische Auftreten und der Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Akne widerlegen die Vorstellung, dass sie rein genetisch begründet ist.

Milchkonsum fördert Übergewicht, Diabetes und erhöhten Blutdruck. Schon ab 12 Wochen steigerte sich der Body Mass Index (BMI) übergewichtiger Teenager. Übergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung des Typ-2 Diabetes und erhöhten Blutdrucks. Jedes Glas Milch löst durch Insulin-stimulierende Aminosäuren einen Insulinpuls aus. Deren ständige Zufuhr führt zum vorzeitigen Untergang Insulin-bildender Zellen in der Bauchspeicheldrüse und damit zu Diabetes.

Milch induziert Demenzerkrankungen. Alzheimer tritt bei Diabetikern deutlich häufiger auf als bei Gesunden. Die überhöhte mTOR-Aktivität sei wieder ausschlaggebend. Auch bei Parkinson gibt es eine enge Korrelation zum Milchkonsum. Je 200 g Milchverzehr pro Tag erhöht sich das Risiko um 17 Prozent.

Milch schützt bei Frauen nach der Menopause nicht vor Osteoporose sondern erhöht sogar deren Risiko. Jedes tägliche Glas Milch bei männlichen Teenagern steigert das Risiko für Oberschenkelbrüche im Alter um 9 Prozent. Künstliche Säuglingsnahrung aus Kuhmilch erhöht das Asthma- und Allergierisiko.

Eine ständige Überhöhung von mTOR gilt mittlerweile als der gemeinsame Nenner aller Zivilisationskrankheiten. Weniger Milchkonsum vermindert dessen Erhöhung und eröffnet damit eine riesige Chance zur Prävention ernstester Zivilisationskrankheiten.