

A HEALTHY ETHIC

CHECK OUT VEGAN NUTRITION SOURCES ON THE WEB

Milchprodukte und Herzkrankheiten

Eine Herausforderung für die Milchindustrie

Es wird allgemein akzeptiert, dass gesättigte Fette das Cholesterin erhöhen und das Risiko von Herzkrankheiten steigern. Offizielle Ernährungsrichtlinien rund um die Welt empfehlen, dass nicht mehr als 10% der Kalorien von gesättigten Fettsäuren kommen sollten. In Großbritannien tragen Milchprodukte zu etwa 20% zur totalen Fettzufuhr bei und zu über einem Drittel der gesättigten Fettsäuren; in den USA tragen Milchprodukte zu etwa 15% zur totalen Fettzufuhr bei und zu 30% der gesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren von Milchprodukten machen allein 5% der Kalorien insgesamt aus - das ist etwa die Hälfte der Empfohlenen maximalen Zufuhr.

Die Botschaft das Fett aus Milchprodukten zu reduzieren um eine gute Gesundheit zu fördern ist klar, aber eher als diese Empfehlung zu akzeptieren und mit ihr zu arbeiten, hat die Milchindustrie sich dafür entschieden den Profit über die Gesundheit zu stellen und das Fett der Milchprodukte weiter in die Nahrungsversorgung zu drücken. Als die Konsumenten mit ihren Portemonnaies gegen MilCHFett gestimmt haben indem sie auf Milch mit niedrigeren Fettgehalten umstiegen, reagierte die Milchindustrie darauf, indem sie das Fett zurück zum Konsumenten über andere Wege recycelte (Käse, Sahne, Eiskrem und Fertiggerichte) und sie für dieses Privileg das doppelte berechnete. Der Erfolg der Milchindustrie darin ihr ungewolltes Fett zu recyceln, wird durch die Tatsache belegt, dass die Mengen an Fett und Protein die durch Milchprodukte abgesehen von Butter geliefert werden, sich sowohl in Großbritannien und in den USA in den letzten 4 Dekaden in beachtlicher Weise konstant gehalten haben, trotz enormer Einbrüche auf dem Milchmarkt.

Basierend auf einer Studie an 80,000 Frauen über einen Zeitraum von 14 Jahren, beobachtet Professor Walter Willett, dass "das Ersetzen von 5% der Kalorien von gesättigtem Fett mit ungesättigten Fetten, das Risiko einer Herzattacke oder den Tod durch Herzerkrankung um 40% reduzieren [würde]." In anderen Worten, wenn 5% der Kalorien insgesamt, die gegenwärtig von Milchprodukten kommen, mit zum größten Teil ungesättigten Fetten so wie Olivenöl und Nüssen und Samen ersetzt würden, könnte man mit einer substantiellen Abnahme von Herzerkrankungen Rechnen.

Der UK Dairy Council wie dem auch sei macht einen vereinten Versuch diese Gesundheitsnachricht zu unterminieren, mit Behauptungen wie etwa:

"Es gibt eine wachsende Zahl an Beweisen ... das Milch selber das Cholesterin nicht erhöht."

"Überzeugende neue Forschungsergebnisse haben bestätigt, dass normale Milchtrinker ihr Herzkrankheitsrisiko nicht erhöhen."

Diese Behauptungen finden ihre Bestätigung im US National Dairy Council Handbook of Dairy Foods and Nutrition (2000) das so weit geht zu behaupten:

"Die Forschungsergebnisse bis heute unterstützen nicht die allgemeinen Empfehlungen in erster Linie die Zufuhr von Tierfetten so wie von Milch zu reduzieren um das Risiko von Herzkrankheiten und anderen wesentlichen chronischen Erkrankungen zu minimieren. Stattdessen wird eine Mäßigung in der Gesamtfetzzufuhr, sowohl tierischer als auch pflanzlicher Fette, empfohlen."

Es ist verlockend die Behauptungen der Milchindustrie als bloßes Wunschdenken abzutun, aber im Interesse der Klarheit in Hinsicht auf die gesundheitlichen Implikationen einer milchfreien Diät, haben wir (A.d.Ü. die Vegan Society) uns dazu entschieden diese Behauptungen in offener Weise zu hinterfragen. Die Vegan Society würde natürlich aus Tierschutz-, Umwelt- und Gesundheitsgründen gerne sehen, dass die Milchindustrie verschwindet, in diesem Sinne sind wir also selber voreingenommen. Jedoch im Interesse dessen, die Wahrheit über Milchprodukte und Gesundheit darzustellen, bietet die Vegan Society dem UK Dairy Council, und auch seinem US amerikanischen Gegenstück, das Recht dazu, öffentlich auf der Website der Vegan Society und in einer zukünftigen Ausgabe des Vegan Society Magazins, zu antworten. Die Vegan Society möchte ihnen jede Gelegenheit dazu geben sich in eine offene Debatte einzubringen - wenn sie das wagen.

Behauptung Nr. 1: Milchprodukte sind notwendig um genügend Calcium zur Verhinderung von Osteoporose zu liefern, ungeachtet von nachteiligen Effekten.

Calcium ist eine sehr gute Sache, aber die Steigerung der Calciumzufuhr von 500 mg pro Tag auf 1500 mg pro Tag führt dem Calcium, das von den meisten Erwachsenen im Körper bewahrt wird, weniger als 90 mg pro Tag hinzu, und bei den 10% von Erwachsenen mit der niedrigsten Calciumabsorption, die besonders unter dem Risiko von Osteoporose stehen, fügt solch eine Steigerung weniger als 50 mg pro Tag hinzu.

Andere Aspekte der Ernährung sind in gleicher Weise bedeutsam. 10 g Salz pro Tag ziehen etwa 70 mg des im Körper bewahrten Calciums ab, indem der Calciumverlust über den Urin ansteigt, wobei durch 4000 mg an zusätzlichem Kalium, das durch eine Ernährung die reich an Gemüse, Früchten und anderen unbearbeiteten pflanzlichen Nahrungsmittel erhalten wird, dem vom Körper gehaltenen Calcium 60 mg zugefügt werden, indem durch das Kalium der Calciumverlust reduziert wird.

Vitamin K ist zur Erhaltung gesunder Knochen und zur Reduzierung von Calciumverlusten besonders wichtig, insbesondere bei Frauen in der Menopause.

In anderen Worten, sich allein auf das Calcium zur Verhinderung von Osteoporose zu verlassen, ist wie wenn man ein Fußballteam nur mit Stürmern und Verteidigern besetzt.

Milchprodukte sind nicht die beste Quelle für Calcium, da sie im gleichen Moment in dem sie Calcium liefern auch Calciumverluste verursachen. Ein Drittel des Calciums das von Milch absorbiert wird und mehr als zwei Drittel des Calciums das von Käse absorbiert wird, werden in dieser Weise verschwendet. Im Gegensatz dazu liefert grünes Blattgemüse, so wie Grünkohl und Frühjahrskohl ('spring greens'), viel gut absorbierbares Calcium und verhindert Calciumverluste zur gleichen Zeit.

Unsere prähistorischen Vorfahren erhielten eine Menge an Calcium von pflanzlichen Nahrungsmitteln, während Milchprodukte eine spätere unnötige Innovation sind. Eine Ernährung die auf den Empfehlungen der Vegan Society basiert, hat eine Menge an Calcium

und Kalium, sowie viel an Vitamin K - einem Schlüsselnährstoff für die Knochengesundheit der nicht in Milch enthalten ist, aber besonders in grünem Blattgemüse vorkommt.

Eine umfassende Besprechung relevanter Forschungen kann auf www.vegansociety.com/briefings/dietandbone/dietandbone.doc eingesehen werden.

Milchprodukte sind eine außergewöhnliche Quelle an Calcium, aber relativ zur empfohlenen Zufuhr sind sie auch eine außergewöhnliche Quelle an gesättigtem Fett. Die empfohlene maximale Zufuhr an gesättigtem Fett pro Tag, bei einer 2000 kcal-Ernährung (typisch für viele Frauen), liegt bei 22g. 1000 mg Calcium von Milchprodukten kommt mit 17g gesättigtem Fett, irgendwo in der Nahrungsmittelversorgung, und 1000 mg an Calcium von Cheddar-Käse kommt mit beachtlichen 30g an gesättigtem Fett. Die Milchindustrie berechnet so viel für im Fettgehalt reduzierte Milch wie für jede andere Milch, wodurch sie eine billige Quelle unerwünschten und ungesunden Fettes produziert, das zurück in die Nahrungsmittelversorgung gepumpt wird, was jeden Vorteil für die Bevölkerung insgesamt negiert.

Behauptung Nr. 2: Milchprodukte sind von Vorteil für die Gesundheit des Herzens obgleich sie das Cholesterin erhöhen.

Die "überzeugenden neuen Forschungen" die indizieren dass "normale Milchtrinker nicht ihr Risiko von Herzkrankheiten erhöhen" beziehen sich auf die Studie von Andy Ness und anderen, die letztes Jahr unter dem Titel "Milch, coronary heart disease and mortality" (A.d.Ü. "Milch, koronare Herzkrankheiten und Sterblichkeit") erschien. Wie die Studie von Willett die vorher zitiert wurde, misst diese Studie einige Aspekte der Ernährung und des Lebensstils und beobachtete die folgende Sterblichkeit, aber die Studie beinhaltete weniger als ein Zehntel der Anzahl der Menschen im Vergleich zu Willetts Studie.

Die Autoren beobachteten eine statistisch bedeutsame Reduktion in Toden verursacht durch Herzkrankheiten bei einem gesteigerten Verzehr von Milch als einem Getränk (11% bei der Gruppe die Milch im mittleren Maße zu sich nahm und 32% bei der Gruppe die Milch in gesteigertem Maße zu sich nahm) vor der Anpassung von Risikofaktoren außer dem Alter. Das Verhältnis blieb zum größten Teil unverändert nach der Anpassung anderer Risikofaktoren, aber es wurde dabei eine ein zu zehnmalige Chance festgestellt, dass die Beobachtung nur der Beiläufigkeit unterlag - in anderen Worten, die Beobachtung war statistisch nicht mehr bedeutsam.

Auf der anderen Seite, bei Hu und Willtets Studie von US amerikanischen Krankenschwestern, war das vollständig eingestellte Risiko einer Herzkrankheit bei denjenigen die zwei Gläser Vollmilch am Tag tranken um 67% höher als bei denen die keine Vollmilch tranken, mit einer eins zu zehntausendmaligen Chance dessen, dass das erhöhte Risiko eine beiläufige Beobachtung war. Diese Studie beobachtete keinen bedeutsamen Effekt von Magermilch.

Beide Studien sind in dem Punkt kritisierbar, dass es schwierig ist alle verhältnismäßigen Charakteristiken zuzuweisen bei Personen die ihre Ernährung und ihren Lebensstil frei wählen. Es ist noch schwieriger Personen dazu zu bringen, langfristige Veränderungen bei ihrer Ernährung nach Angaben spezifischer Instruktionen zu machen, so sind beobachtende Studien so wie die zitierten häufig die besten erhältlichen Beweise. Jedoch, das ist nicht der Fall bei Milch und Herzkrankheiten.

In den 1950ern gab es die landläufige aber irrige Meinung, dass eine Ernährung die reichhaltig an Milchprodukten ist, eine sogenannte "Sippy diet", gut gegen Geschwüre sei. Manche Ärzte verschrieben den meisten ihrer Geschwürpatienten hoch milchproduktthaltige Diäten während andere solche Diäten kaum empfahlen. Damit war ein einmaliges Experiment von Personen denen ein hoch milchproduktthaltiger Verzehr zugewiesen war geschaffen.

Eine 1960er Studie über die 'Sippy diet' verglich die Sterblichkeit von Geschwürpatienten in Großbritannien und in der USA, in Abhängigkeit dazu, ob ihnen eine 'Sippy diet' zugewiesen war. Geschwürpatienten die auf einer 'Sippy diet' waren, wurden verglichen sowohl mit Geschwürpatienten auf anderen Diäten und mit anderen Patienten, in Hinsicht auf die Prozentzahl bei der in der Autopsie eine Herzattacke (myocardial infarction) nachgewiesen wurde. Die Ergebnisse waren schockierend:

	Geschwürpatienten mit 'Sippy diet'	Geschwürpatienten mit anderen Diäten	Patienten ohne Geschwüre
GB	18%	3%	8%
USA	36%	15%	15%

In Großbritannien lag die Chance, dass die Unterschiede zwischen den 'Sippy' Gruppen und jede der anderen Gruppen ein beiläufiges Ergebnis waren, bei eins zu zwanzig, und in den USA bei weniger als eins zu einhundert. Die Studie liefert damit einen einmalig starken Beweis dafür, dass eine hohe Zufuhr an Milchprodukten das Risiko des Sterbens an einer Herzattacke substanziell erhöht.

Die Milchindustrie verbreitet auch zwei indirekte Argumente dafür, dass Milch einen Schutzfaktor biete aufgrund zweier Non-Fat Komponenten, nämlich Calcium und B12.

Es gibt gute Beweise dafür, dass eine gesteigerte Calciumzufuhr mit einer Steigerung des Kaliums und einer Minderung vom Natrium bei der Reduzierung des Blutdruckes helfen und das Risiko von Schlaganfall und Herzkrankheiten reduzieren. Wie vorher erwähnt, liefert eine gesunde vegane Ernährungsweise viel an Kalzium ohne das gefährliche gesättigte Fett das bei Milchprodukten dazukommt.

Milch ist auch eine Quelle an B12 und adäquates B12 ist notwendig dazu erhöhte Homocysteinlevels zu vermeiden - einem hauptsächliche Risikofaktor für Herzkrankheiten und für die Sterblichkeit überhaupt. Die meisten nichtmenschlichen Primaten erhalten genug B12 von pflanzlichen Nahrungsmitteln die mit Erde und Insekten verunreinigt sind. Moderne Veganer verschonen die Insekten und vermeiden die potenziell krankheitserregenden Effekte verunreinigter Erde und ihnen wird daher geraten im mindesten drei Mikrogramm an B12 von angereicherten Nahrungsmitteln oder Nahrungsmittelergänzungen täglich zu sich zu nehmen. Dies, mit einer zusätzlich reichhaltigen Zufuhr von Folat (Folsäure) und B6 von grünem Blattgemüse und anderen pflanzlichen Lebensmitteln, genügt um die Homocysteinlevels zu minimieren.

Eine Ernährungsweise die den Richtlinien der Vegan Society folgt, liefert alles was Menschen für ihre Gesundheit brauchen. Ein Zusatz von Milchprodukten, mit dem dazugehörigen gesättigten Fett, bietet in Hinsicht auf die Gesundheit nur Nachteile.

Behauptung Nr. 3: Milchprodukte erhöhen das Cholesterin nicht wirklich.

Die ersten zwei Behauptungen waren fadenscheinig und substanzlos, aber diese Behauptung zieht sich sogar weiter in den Phantasiebereich. Das US Dairy Council Handbook liefert 178 Referenzen in dem Kapitel "Dairy Foods and Cardiovascular Health" und betont eine 1977er Studie von Howard und Marks die angibt, dass der Milchverzehr eine bedeutsame Abnahme des Cholesterins verursacht. Es schließt auch verschiedene andere Studien, die um die Zeit durchgeführt wurden, mit ein. Wenig überraschend ignoriert es vollständig ein späteres Papier von Howard und Marks, das erklärt: Roberts et al. berichten, dass sie keinen Beweis dafür finden können, dass Milch einen Cholesterinmindernden Faktor besitzt wie vorher von uns behauptet. Nach der Einsicht in die Beweise, unsere anderen veröffentlichten Arbeit und neueren unveröffentlichten Resultaten, stimmen wir dem zu, dass das tatsächlich der Fall ist. Das Handbuch erwähnt Robert et al. nicht, wo eine 9% Steigerung des Cholesterins bei einem Liter Vollmilch pro Tag gezeigt wird: eine solche schlüsselhafte Quelle zu verpassen kann als Versehen angesehen werden, aber zwei zu verpassen zeugt im mindesten von Unsorgfalt.

Schlussfolgerung

Die Hinzugabe von Milchprodukten zu einer Ernährungsweise die auf den Empfehlungen der Vegan Society basiert, unterminiert die Gesundheit in beachtlicher Weise. Die Milchindustrie betätigt sich im Wunschdenken und in selektiven Quellenforschung and sollte entweder

- aufhören das Fett aus fettarmen Milchprodukten in die Nahrungsmittelversorgung zurück zu recyceln, oder
- aufhören Milchprodukte als gesund auszugeben, oder
- zeigen, dass wir völlig falsch liegen.

Wir (die Vegan Society) heißen eine Debatte willkommen um die Wahrheit jedem klar zu machen.

Quellen

Myocardial Infarction in Patients Treated with Sippy and Other High-Milk Diets: An Autopsy Study of Fifteen Hospitals in the U.S.A. and Great Britain, R. D. Briggs et al., Circulation, 1960; 21: 538 - 542.

Milk, Plasma Cholesterol and Controls in Nutritional Experiments, D. C. K. Roberts et al., Atherosclerosis, 1982; 42: 323-325

The Lack of Evidence for a Hypocholesterolaemic Factor in Milk, A. N. Howard and J. Marks, Atherosclerosis, 1982; 45: 243-247

Dietary saturated fats and their food sources in relation to the risk of coronary heart disease in women, Frank Hu et al., American Journal of Clinical Nutrition, 1999; 70: 1001-1008

Handbook of Dairy Foods and Nutrition, National Dairy Council, 2000

Milk, coronary heart disease and mortality, A R Ness et al., Journal of Epidemiology and Community Health, 2001; 55: 379-382

Eine Vegan*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.

Eat, drink and be healthy: The Harvard Medical School guide to healthy eating, Walter C. Willett, 2001

Stephen Walsh über Gesundheit und die pflanzlich basierende Ernährung:

"Plant Based Nutrition and Health"

This is the one we've all been waiting for - all you need to know about healthy vegan eating, based on the most up to date scientific studies and researched and written by the Chair of the Vegan Society. The result of many months of study and discussion, both within the UK and internationally (the author is also Science Coordinator of the International Vegetarian Union), this is the book no vegan should be without - not just for our own health, but to challenge myths about veganism put about by the ignorant, the uninformed and those with vested interests in the exploitation of animals.

Acclaimed by The Sunday Times as an "accomplished databuster" in debunking spurious claims by the dairy industry, Stephen Walsh has analysed the results of thousands of scientific studies to produce straightforward recommendations for optimal health at all stages of life. "I am not interested in research for the sake of fine debating points," he says, "but to help people improve their lives."

Plant Based Nutrition and Health by Stephen Walsh PhD

ISBN 0-907337-27-9 (Hardback) £12.95

ISBN 0-907337-26-0 (Paperback) £7.95

Published by The Vegan Society, available from www.vegansociety.com



Portrait einer Kuh, von Farangis Yegane.