

Massiver Ernährungsirrtum! Osteoporose

Es wird kaum ein Nahrungsmittel so häufig zur Osteoporoseprophylaxe empfohlen wie Milch und deren Produkte! Wenn Ihr Hausarzt Ihnen zur obigen Prophylaxe Milchprodukte empfiehlt, so kann ich das noch einigermaßen nachvollziehen, da er sich bis anhin nie mit Ernährung beschäftigen musste! Wenn aber die gleiche Empfehlung aus dem Munde einer Ernährungsberaterin oder sogar eines Naturarztes kommt, dann verstehe ich die Welt nicht mehr! Denn bis jetzt konnte in keiner Metaanalyse die Evidenz für den risikosenkenden Effekt von Milch für Osteoporose festgestellt werden. Ganz im Gegenteil, unter milchproduktreicher Ernährung konnte eine Zunahme an Oberschenkelhalsbrüchen beobachtet werden. Auch bei Kindern kann der gesteigerte Milchkonsum laut einer veröffentlichten Studie der amerikanischen Kinderakademie (Lanon et al. J of Am Academy of Ped. 2005) die Knochengesundheit nicht verbessern. Forscher der Universität von Sydney fanden heraus, dass der Konsum von Milchprodukten, besonders in der ersten Lebenshälfte, das Hüftbruchrisiko im Alter erhöht! Aus diesen Gründen ist es verboten mit gesundheitsfördernden oder krankheitsvorbeugenden Eigenschaften der Milch zu werben. Wie sehr sich die Milchwirtschaft daran hält sehen oder hören wir täglich. Bereits in den Schulen wird massiv für den Konsum von Milchprodukten Werbung gemacht! Es werden grosse Summen investiert für Ernährungsexperten, Ärzten und Forschern damit sie für Milch Werbung betreiben.

In einer vom amerikanischen National Dairy Council NDC Studie wurde einer Gruppe von Frauen nach den Wechseljahren täglich drei Gläser Magermilch zu 220ml verabreicht. Ihre Knochen wurden mit den Knochen von Frauen aus einer Kontrollgruppe verglichen, die keine Milch bekamen. Die Milchgruppe verlor doppelt so viel Knochenmasse wie die Kontrollgruppe, obwohl sie täglich 1400mg mehr Kalzium zu sich genommen hatte! Da es in der Milch bekanntlich (oder eben nicht) nicht nur Kalzium sondern auch viele tierische Eiweisse und Phosphate hat, kam es zu diesem, für die Forscher sehr unerwarteten Ergebnis. Die Forscher haben die richtigen Schlussfolgerungen gezogen und merkten, dass das Problem bei den Eiweissen liegen muss. Genau diese Vermutung bestätigen Forscher der Yale Universität nach Durchsicht von 34 Studien. Menschen in jenen Ländern, die am meisten tierisches Eiweiss (Fleisch, Milchprodukte) konsumieren, haben die höchste Osteoporoserate. Und jetzt kommt das Beste, obwohl das Wissen vorhanden ist wie die Osteoporose verhindert werden könnte, empfiehlt der NDC, als wichtigste Massnahme zur Vermeidung von Osteoporose 3x täglich Milch zu konsumieren. Diese Empfehlung wurde von den grossen Ernährungsgesellschaften kritiklos übernommen, obwohl sie die Milchprodukte in der Ernährungspyramide an die drittletzte Stelle reihten! Diese Situation ist nicht nur in den USA so, sondern auch in der Schweiz! Um was geht es hier eigentlich? Ich denke wir wissen, dass es nur um das grosse Geschäft geht! Um das Geschäft der Nahrungs- und Milchindustrie! Auf der Strecke bleiben aber all diejenigen Menschen die gutgläubig sind, der Werbung vertrauen und selber nie auf die Idee kommen könnten, „Kuhmilch ist nur für Rindviecher!“

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Buch „Starke Knochen“ von Dr. med. Edmund Blab, zu beziehen bei uns für CHF 15.00 zuzügl. Porto