

Prof. Ton Baars, Ökologische Agrarwissenschaften, am 23.12.2011

16:05 Uhr auf taz.de

Der Text wurde Zwecks besserem Verständnis grammatisch und syntaktisch korrigiert. (M.Kusch). Original- Text unter <http://www.taz.de/Studien-zu-gesunder-Ernaehrung/Kommentare!/c84302/>

„Es wird immer wichtiger, dass man nicht auf einzelne Fettsäuren oder vereinzelt Fettsäure-Gruppen schaut, sondern auf das sogenannte Fettsäureprofil. Weidemilch sollte man bevorzugen wegen seiner Kombination der Inhaltstoffe. Unsere Forschung zeigt, dass die Kombination der folgenden Faktoren: Sommer, extensive Fütterung und Biologische Herkunft zu einem Fettsäureprofil führt mit den höchsten Werten an konjugierter Linolsäure (Rumensäure), ungerader und verzacktkettiger Fettsäure, omega-3 Fettsäure, einem günstigen omega-3 zu omega-6 Verhältnis und hohen Gehalten an Phytansäure. Solche Weidemilch aus extensiver Haltung hat zusätzlich den höchsten Gehalt an Anti-Oxidantien: Vitamin A und E. Auch finden wir hier die sogenannte tierische Trans-Fettsäure, die eher die Vorstufe der genannten Rumensäure (CLA_{c9t11}) ist. Diese Transfettsäure muss man anders bewerten als die industrielle Transfettsäure. Diese guten Eigenschaften der Milch sind an das Milchlipp gebunden und deswegen sollte man sich mit vollfetten Milchprodukten ernähren.

Zusätzlich muss man verstehen, dass die Schutzfunktion der Milch gegen Asthma und Allergien vor allem auch mit dem Konsum der Rohmilch zusammenhängt (Loss et al., 2011; Braun und Mutius, 2010), obwohl hier auch die Ernährung mit Vollmilch und Butter gegen Asthma schützen (Wijga et al., 2003).

Für den Rohmilch-Konsum in Bezug auf die Reduzierung von Asthma und Allergien hat man folgende Korrelationen gefunden: Der Schutz ist unabhängig vom bäuerlichen Umfeld; je mehr Rohmilch, desto besser (Perkin und Strachan, 2006) und je früher, desto besser. Hier gilt vor allem die Hygiene-Hypothese: ‚a little dirt does not hurt‘.

Deswegen sollte man junge Kinder und schwangere Mütter wieder in Kontakt bringen mit Tieren auf dem Hof. Die Umweltkeime aus dem Hof-Umfeld unterstützen den Aufbau des Immunsystems.

Gute Rohmilch kann man in Deutschland als Vorzugsmilch kaufen. Diese Milch hat die beste Hygiene-Sicherheit.“