

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# VEGAN

**Die gesündeste Ernährung  
aus ärztlicher Sicht**



**edigo**  
VERLAG

Dr. med. Ernst Walter Henrich

**VEGAN**

**Die gesündeste Ernährung aus  
ärztlicher Sicht**



1. Auflage 2021

© 2021, edigo Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

[www.edigo-verlag.de](http://www.edigo-verlag.de)

ISBN 978-3-949104-00-8

eISBN 978-3-949104-03-9

Umschlaggestaltung/Satz: Irina Rasimus, Köln

Umschlagfotos: © ixpert, varin jindawong/shutterstock.com

Druckherstellung: oeding print GmbH, Braunschweig

Die Zertifizierung mit dem V-Label garantiert ein 100 % veganes Druckprodukt. Alle Bestandteile, wie Papiere, Farben, Lacke und Klebstoffe, sind frei von tierischen Inhaltsstoffen.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Studien und wissenschaftliche Fakten zu Milch und Milchprodukten

Fleisch

Eiern

Fisch

Herzerkrankungen

Krebs

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit)

Diabetes

Schlaganfall

Bluthochdruck

Osteoporose und Knochengesundheit

Demenz und Alzheimer

Protein – das angebliche und das tatsächliche Problem mit dem Eiweiß

Fette – die Unterscheidung zwischen gesunden und ungesunden Fetten

Kohlenhydrate – Basiswissen über gesunde und ungesunde Kohlenhydrate

Nahrungsergänzungspräparate – differenziert betrachtet

Vitamin B12 (Cobalamin)

Vitamin D – das wahrscheinlich unterschätzte Sonnen-Vitamin

Die 7 Regeln der gesunden veganen Ernährung

Die gesündeste Ernährung

Vegane Ernährung von Kindern und Schwangeren aus ärztlicher Sicht

Weitere Gründe für eine vegane Lebensweise

Schlusswort

Referenzen/Quellenverzeichnis

# Vorwort

Seit über 25 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit den wissenschaftlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung. In diesem Buch finden Sie alle daraus gewonnenen Erkenntnisse, die für die Durchführung einer gesunden Ernährung wichtig sind.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie in der Lage sein, sich gesund zu ernähren. Sie werden sogar wissen, was die gesündeste Ernährung auszeichnet, und Sie werden wahrscheinlich erstaunt sein, wie einfach eine gesunde Ernährung in der täglichen Praxis ist.

Das Fundament einer gesunden Ernährung ist die wissenschaftliche Forschung. Das Verstehen der wissenschaftlichen Hintergründe ist zwar nicht zwingend notwendig für die Durchführung einer gesunden Ernährung, aber trotzdem äußerst vorteilhaft. Wenn man die wissenschaftlichen Fakten verstanden hat, dann werden die Regeln der gesunden Ernährung viel leichter zu ganz normalen Bestandteilen des eigenen Denkens und Handelns, sodass sie im wahrsten Sinne des Wortes in Fleisch und Blut übergehen werden.

Dieses Werk wurde nicht als Lehrbuch für Studierende oder Wissenschaftler konzipiert. Daher habe ich darauf verzichtet, unwichtigen akademischen Ballast zu präsentieren, der für die alltägliche Praxis einer gesunden Ernährung keine Relevanz hat. Dies gilt zum Beispiel für die Auflistung jedes einzelnen Nährstoffs mit den im

Augenblick geltenden Zufuhrempfehlungen. Diese empfohlenen Zufuhrmengen für Nährstoffe misst und errechnet der Normalbürger sowieso nicht bei jeder Mahlzeit und es wäre auch völlig unnötig für die Durchführung einer gesunden Ernährung, wie Sie später selbst erkennen werden.

Dieses Buch wurde für Menschen geschrieben, die wissen möchten, wie die gesündeste Ernährung auf der Basis seriöser wissenschaftlicher Fakten gestaltet sein muss. In diesem Buch geht es um das grundlegende und tiefe Verständnis für gesunde Ernährung. Ich möchte ausdrücklich betonen, dass es bei der Darstellung der gesündesten Ernährung primär nicht um meine Ideen und Meinungen geht, sondern um die Präsentation der Ergebnisse seriöser wissenschaftlicher Studien und der sich daraus ergebenden Erkenntnisse für die tägliche Praxis der Ernährung. Deshalb ist es unerlässlich, dass ich die Inhalte einer Auswahl der wichtigsten Studien referiere, auf denen meine Darstellungen und Erklärungen basieren.

Ich sehe es als meine vornehmliche Aufgabe an, die oft komplexen und komplizierten wissenschaftlichen Fakten in eine allgemein verständliche Sprache zu übersetzen, die jeder auch ohne naturwissenschaftliche Vorbildung verstehen kann. Letztlich führt die Zusammenfassung der wissenschaftlichen Fakten zu einfachen Regeln der optimalen Ernährung, die jeder mühelos ohne großes Ernährungswissen im Alltag umsetzen kann.

Ernährung besteht zwar aus komplexen biochemischen Abläufen, die wir niemals alle kennen und verstehen werden, aber die gesündeste Ernährung ist trotzdem in der alltäglichen Praxis sehr einfach durchführbar. Die Schritte zu diesen Erkenntnissen waren für mich sehr zeitaufwändig und oft mühevoll. Dieses Buch soll Ihnen diese

Erkenntnisse auf schnellere und mühelosere Weise vermitteln.

Wahrscheinlich glauben auch Sie, dass in einem Medizinstudium gelehrt wird, wie eine gesunde Ernährung aufgebaut sein muss. Denn die meisten Menschen nehmen an, dass sich Ärzte mit der gesundheitlichen Bedeutung der Ernährung bestens auskennen. Allerdings ist das leider nicht so. Ernährung ist kein Fach innerhalb des Medizinstudiums, so dass die meisten Ärzte keine fundierten Kenntnisse über Ernährung besitzen.

Letztlich ist es auch leider nicht das Geschäftsmodell der Medizin, Menschen durch Ernährung gesund zu erhalten. Denn vorwiegend durch die Therapie von Krankheiten wird in der Medizin Geld verdient. Da stellt sich natürlich die Frage, warum ich mich trotzdem seit über 25 Jahren so intensiv mit der Ernährung beschäftige.

1993 begann eine entscheidende Wende in meinem Leben. Ich lebte zu dieser Zeit omnivor, konsumierte also Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Eier. Allerdings achtete ich schon damals auf das, was ich für eine gesunde Ernährung hielt. Denn ich war seit meiner Jugend ein begeisterter Sportler und immer bestrebt, meine Gesundheit und meine Leistungsfähigkeit zu fördern. Ich glaubte an all die bekannten Vorurteile, die auch heute noch über gesunde Ernährung im Umlauf sind und von Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Journalisten verbreitet werden, aber nicht dem Stand der wissenschaftlichen Fakten entsprechen.

Mein erster Hund Felix änderte relativ schnell meine Einstellung zu Tieren. Wie konnte ich mich um ein Tier kümmern, gleichzeitig aber andere Tiere essen? Ich verfolgte auch mit immer größerem Interesse TV-Berichte über die industrielle Tierhaltung und die dort üblichen Tierquälereien. Da wollte und konnte ich nicht mehr

mitmachen. Aber wie konnte ich mich dann noch gesund ernähren? Denn Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Eier wurden damals und werden heute immer noch als Bestandteile einer angeblich gesunden „ausgewogenen Ernährung“ von vermeintlichen Ernährungsexperten empfohlen. Eine Kost ohne Tierprodukte soll ja angeblich eine „Mangelernährung“ sein, die uns krank macht. Das brachte mich in einen inneren Konflikt.

Daher kann ich auch sehr gut die Verunsicherung und Verwirrung vieler Menschen verstehen, wenn es um die Ernährung geht. Einerseits war ich als gesundheitsbewusster Arzt und Sportler sehr um meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit besorgt, andererseits konnte und wollte ich aus ethischen Gründen nicht mehr länger durch meinen Konsum von Tierprodukten diese unsäglich grausamen Verbrechen an Tieren in Auftrag geben und finanzieren. Also begann ich, mich intensiv mit den Fakten der Ernährungswissenschaften und den ernährungsmedizinischen Studien zu beschäftigen, um unter diesen Umständen das Bestmögliche für meine Gesundheit leisten zu können.

Je mehr ich mich in das Thema einarbeitete, umso mehr kam ich allerdings aus dem Staunen nicht mehr heraus. Die für unsere Gesundheit als unverzichtbar dargestellten Tierprodukte entpuppten sich in der wissenschaftlichen Literatur sogar als äußerst schädlich für die Gesundheit. Denn sie sind Ursache oder zumindest Mitursache nicht nur für die häufigsten und schwerwiegendsten chronischen Erkrankungen, sondern auch für die häufigsten Todesursachen in den westlichen Industrieländern. Für mich war es geradezu schockierend zu erkennen, dass die wissenschaftlichen Belege so überwältigend klar gegen Tierprodukte sprachen, aber der breiten Öffentlichkeit von den einschlägigen Organisationen und den vermeintlichen



„Ernährungsexperten“ genau das Gegenteil erzählt wurde, dass also Tierprodukte für eine gesunde „ausgewogene Ernährung“ angeblich wichtig seien.

Ich halte das immer noch für einen gesundheitspolitischen und ethischen Skandal allerersten Ranges. Damals konnte ich gar nicht verstehen, wie so ein Irrsinn überhaupt möglich ist, da ich die ganzen Hintergründe und Zusammenhänge zwischen Agrarindustrie, Medizinindustrie, Ernährungswissenschaften, Politik und skrupellosem Profitstreben noch nicht durchschaute.

Diese für mich damals neuen und zugleich schockierenden Erkenntnisse haben mich dazu bewogen, der breiten Bevölkerung die tatsächlichen Erkenntnisse der Wissenschaft über Ernährung zugänglich zu machen. Dazu gründete ich die als gemeinnützig anerkannte Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung, schrieb die Broschüre „Vegan, die gesündeste Ernährung“ und erstellte die Webseite [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info), um die wissenschaftlichen Studien und die verfügbaren wissenschaftlichen Fakten über Ernährung allen interessierten Menschen kostenfrei zur Verfügung zu stellen. Denn nach meinem ärztlichen Verständnis kann und darf es nicht so sein, dass Menschen ihre Ernährung auf Vorurteilen, Lügen und Gerüchten ohne Berücksichtigung der wissenschaftlichen Fakten aufbauen. Dazu ist die Gesundheit einfach zu wertvoll. Schon Schopenhauer wusste:

***„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“***

Mit der Zeit wurde mir dann auch immer bewusster und klarer, welche weiteren unglaublich dramatischen

Auswirkungen die Ernährung mit Tierprodukten auf unser Klima, unsere Umwelt und den Welthunger hat.

Meinen Hund Felix ernährte ich ebenfalls vegan, als ich erkannte, wie gesund diese Ernährung auch für Hunde ist. Wie gut es ihm tat, zeigt die Tatsache, dass er noch im Alter von 17 Jahren mit mir joggen ging und er erst im Alter von 19 Jahren verstarb.

Auch mit meiner naturwissenschaftlichen Vorbildung als Arzt war es für mich ein sehr hoher Arbeitsaufwand, um herauszufinden, wie eine gesunde Ernährung auf der Basis wissenschaftlicher Fakten tatsächlich gestaltet sein muss. Es braucht viel Zeit und Anstrengung, all die Fachliteratur und wissenschaftlichen Studien zu sichten. Nur so konnte ich den ganzen massenhaften Unfug, die Lügen und Halbwahrheiten der vielen selbsternannten „Ernährungsexperten“ in Internet und Presse erkennen und durchschauen. Für den Normalbürger ohne naturwissenschaftliche Vorbildung ist das sicherlich noch etwas schwieriger. Die Welt und insbesondere das Internet sind voller unsinniger Diäten und Ernährungsratgeber. Wie soll da ein medizinischer Laie wissen, was stimmt und was nicht?

Genau diese Verwirrung über Ernährung ist aber die Grundlage dafür, dass jede noch so obskure Ernährungsempfehlung und jede noch so verrückte Diät ihre Anhänger findet oder aber die Menschen entnervt einfach drauflos essen. Viele Menschen bekommen den Eindruck, dass man gar nicht so genau wisse, wie eine gesunde Ernährung aussieht, weil bereits die vermeintlichen „Experten“ so unterschiedliche Aussagen treffen. Manche „Experten“ verkaufen sogar ihre Bücher mit der skurrilen Botschaft, dass es angeblich gar keine ungesunden Lebensmittel gebe. Die Menschen hören

natürlich gerne, dass sie unbesorgt mit ihrer ungesunden Ernährungsweise fortfahren können.

Die Folge all der Manipulationen und den daraus entstandenen Verwirrungen ist die heute übliche „westliche Ernährung“ mit Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Fisch und raffiniertem Zucker - und der bekannten Epidemie der chronischen ernährungsbedingten Leiden wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfällen, Diabetes, Krebs, Nierenerkrankungen, Demenz, Alzheimer, Übergewicht, Autoimmunerkrankungen usw.

Das Interessante und gleichzeitig auch Erstaunliche war für mich letztlich die Erkenntnis, dass die biologischen und physiologischen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit zwar äußerst komplex sind, die tägliche praktische Durchführung einer gesunden Ernährung aber trotzdem ganz einfach ist. Denn es reichen einige wenige ganz einfache Regeln, basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen, um sich täglich gesund zu ernähren, ohne dass man dazu fundiertes Ernährungswissen benötigt. An diese Regeln muss man sich dann aber auch konsequent halten.

Trotz der Epidemie der chronischen Erkrankungen steigt aber gleichzeitig auch die Lebenserwartung durch eine immer leistungsfähigere Medizin. Diese moderne Medizin mit ihren Medikamenten und Operationen heilt aber in der Regel die chronischen Erkrankungen nicht, sondern sorgt lediglich dafür, dass die Menschen mit ihren chronischen Erkrankungen länger überleben und auch oft länger leiden. Es werden bei der Behandlung der chronischen ernährungsbedingten Krankheiten vorrangig Symptome mit Medikamenten und operativen Eingriffen behandelt und die falsche Ernährung als Ursache fast immer außer Acht gelassen.

Das ist zwar ein äußerst profitables Geschäftsmodell für die Medizinindustrie, aber sehr schlecht für die chronisch Kranken und Leidenden, weil ihnen die Chance auf Heilung durch eine kausale Therapie mittels Ernährungsumstellung vorenthalten wird. Die Ursache von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Nierenerkrankungen, Demenz, Alzheimer, Übergewicht usw. ist nicht der Mangel an Medikamenten, sondern fast immer eine krankmachende Ernährung! Deshalb ist nur eine gesunde Ernährung eine kausale Therapie der chronisch ernährungsbedingten Erkrankungen.

So fantastisch die moderne Medizin bei akuten Erkrankungen auch sein mag, so groß ist ihr eklatantes Versagen bei den meisten chronischen Erkrankungen. Obwohl die wissenschaftlichen Daten deutlich zeigen, dass die Mehrzahl der chronischen Erkrankungen mit einer gesunden veganen Ernährung und einem gesunden Lebensstil gut therapiert und sogar geheilt werden könnten, verschweigen die meisten Ärzte - aus fachlicher Inkompetenz oder Profitgründen - diese Erkenntnisse ihren Patienten. Stattdessen werden teure invasive Maßnahmen durchgeführt und Unmengen an Medikamenten mit all ihren Nebenwirkungen verabreicht. Die leidenden Patienten leben zwar auf diese Weise länger, werden aber auch letztlich über viele Jahre zu Opfern ahnungsloser oder profitorientierter Ärzte. Beides ist unwürdig für den ärztlichen Berufsstand.

Dieses weitgehende Versagen von Medizin und Ernährungswissenschaften bei der Prävention und Behandlung von chronischen Erkrankungen lässt sich anhand der Studien nachweisen, die den Zusammenhang zwischen Erkrankungen und Ernährung aufzeigen. Daher möchte ich Ihnen im ersten Teil dieses Buchs die wissenschaftlichen Erkenntnisse anhand von Studien

vorstellen. Ich betone ausdrücklich, dass es primär nicht um meine Ideen und Meinungen geht, sondern um die wissenschaftlich belegbaren Fakten und die daraus folgenden logischen und rationalen Schlussfolgerungen. Denn letztlich können uns nur die Daten aus seriösen wissenschaftlichen Studien zu der Erkenntnis bringen, wie eine gesunde bzw. die gesündeste Ernährung gestaltet sein muss. Auch wenn das Referieren der vielen Studien und deren Ergebnisse für den ein oder anderen eventuell etwas ermüdend sein könnte, so ist die Darstellung dieser Studien aber notwendig, damit sich der Leser selbst einen Überblick verschaffen und sicher sein kann, dass meine Aussagen und Empfehlungen auf seriösen wissenschaftlichen Daten beruhen.

Aufgrund der riesigen Fülle vorhandener Studien habe ich mich vorwiegend auf die Daten von neuen Studien aus den letzten Jahren beschränkt, obwohl der Umfang der verfügbaren Studien aus den letzten Jahrzehnten riesig ist.

Zunächst analysiere und bespreche in diesem Buch die Studienlage zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Tierprodukten in der Ernährung. Dann referiere ich die wichtigsten Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährung und den wichtigsten chronischen Erkrankungen und bespreche die Nährstoffe, die für eine gesunde Ernährung von herausragender Bedeutung sind. Anschließend fasse ich die Ergebnisse der Studien so zusammen, dass daraus anwendungstaugliche Empfehlungen für die tägliche Ernährung aller Altersstufen folgen.

---

## **Wichtiger ärztlicher Hinweis**

Die in diesem Buch vorgestellte gesunde vegane Ernährung ist bei der Behandlung chronischer Erkrankungen in der Regel sehr wirksam. Dies können Sie einem Teil der vorgestellten Studien entnehmen. Wenn Sie bereits an einer chronischen Erkrankung leiden und zu der in diesem Buch vorgestellten gesunden veganen Ernährung wechseln möchten, dann ist es notwendig, dass Sie ihren behandelnden Arzt darüber informieren, insbesondere dann, wenn Sie auf Medikamente eingestellt sind. Dies ist bei Diabetes und Bluthochdruck besonders wichtig. Ihre Diabetes-Medikamente müssen von Ihrem Arzt anhand des Blutzuckerspiegels eingestellt werden, damit Sie nicht durch eine zu hohe Medikamentendosis in eine gefährliche „Unterzuckerung“ geraten, wenn sich Ihr Diabetes durch die neue Ernährung stark verbessert. Ebenso müssen Ihre Blutdruck-Medikamente laufend Ihrem verbesserten Gesundheitsstatus angepasst werden, damit der Blutdruck durch die Medikamente nicht zu stark abfällt mit allen daraus möglichen Folgen wie Ohnmacht, Sturz etc. Besprechen Sie also Ihre Ernährungsumstellung mit dem behandelnden Arzt. Falls dieser von einer Ernährungsumstellung abrät, dann können Sie daran erkennen, dass er entweder nicht über die notwendigen Kenntnisse verfügt oder es ihm zu sehr um seine finanziellen Interessen geht. Beides sollte Sie veranlassen, sich nach einem neuen Arzt umzuschauen.

---

## **Kapitel 1**

# **Milch und Milchprodukte - Studien und wissenschaftliche Fakten**

Milch gilt in weiten Kreisen der Bevölkerung als gesund. Vermeintliche „Ernährungsexperten“ empfehlen Milch und Milchprodukte immer noch als wichtige Bestandteile einer vermeintlich „ausgewogenen Ernährung“. Milch sei angeblich wegen des Kalziums für die Knochengesundheit unerlässlich. Die Studien beweisen dagegen, dass dies totaler Unfug ist. Milch ist weder gesund noch für die Knochengesundheit wichtig. Denn mit vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Brokkoli, Kohl, Samen usw. können wir viel Kalzium aufnehmen, das zudem meist noch eine höhere Bioverfügbarkeit aufweist, also vom Körper besser aus dem Darm resorbiert werden kann. Das ist auch die Erklärung dafür, dass für die Bevölkerung in den Ländern, in denen kaum Milch getrunken wird, die Knochengesundheit kaum ein Problem darstellt, aber in den Ländern mit dem höchsten Milchkonsum die

Osteoporose und andere Knochenprobleme weit verbreitet sind!<sup>1 2</sup>

Milch ist nicht nur unwichtig für unsere Knochengesundheit, sondern sogar für unsere Gesundheit insgesamt sehr schädlich. Deshalb muss man es schon als einen gesundheitlichen Irrsinn bezeichnen, Milchprodukte wegen des Kalziums zu konsumieren. Selbst dem medizinischen Laien müsste doch klar sein, dass der Konsum einer von einer fremden Art gestohlenen Muttermilch, die mit ihrer ganz spezifischen Zusammensetzung dazu dient, ein Kalb als Fluchttier im Babyalter mit Protein, Fett und einem Hormoncocktail in kurzer Zeit zu mästen und wachsen zu lassen, völlig widernatürlich ist. Kuhmilch hat zudem eine völlig andere Zusammensetzung als Menschenmilch. Selbst für Tiere ist ihre artspezifische Milch nur im Babyalter die geeignete Nahrung. Es ist völlig absurd anzunehmen, dass dieses Mästungsmittel für Fluchttiere im Babyalter ausgerechnet für Menschen geeignet sein soll, wo doch kein vernünftiger Mensch überhaupt auf die Idee kommen würde, die artspezifische menschliche Muttermilch noch nach dem Kleinkindesalter zu konsumieren.

Das für jede Säugetierart spezifische Spektrum an Eiweiß und Hormonen dient als „Signalsystem“, um das Wachstum und das Gewicht der Neugeborenen artspezifisch zu steuern. Ein Kalb verdoppelt sein Geburtsgewicht innerhalb von ca. 40 Tagen, ein menschliches Kind innerhalb von ca. 180 Tagen. Daher enthält die Kuhmilch sehr viel mehr biologische Signalstoffe, die das Wachstum beschleunigen. Ernähren wir menschliche Babys, Kinder oder Erwachsene mit Kuhmilch, so setzen wir diese Organismen einer regelrechten Flut von Wachstumsbeschleunigern aus, die



sich physiologisch verheerend auf den betroffenen Organismus auswirken.

Daher ist es sehr einfach zu verstehen, dass Kuhmilch weder für Kleinkinder noch für Erwachsene als Nahrungsmittel geeignet ist. Mit Kuhmilch ernährte Kinder legen in der Regel übermäßig in Größe und Gewicht zu und neigen dann zur Fettleibigkeit. Im Erwachsenenalter treffen Eiweiß und Hormone der Kuhmilch auf einen Organismus, der nicht mehr wachsen kann. Die Folgen sind verheerend. Der Milchkonsum und der damit verbundene Wachstumsreiz sorgt auch im Erwachsenenalter für Übergewicht und Fettleibigkeit. Wenn auf einen ausgewachsenen Organismus ständig die Wachstumssignale von Tierproteinen und Wachstumshormonen treffen, so ist es nicht überraschend, dass nunmehr auch Krebszellen wachsen. Gerade die häufigsten Krebsarten beim Mann (Prostatakrebs) und bei der Frau (Brustkrebs) stehen nachweislich in Verbindung mit Fleisch- und Milchkonsum!

Die Wissenschaftler um den Medizinprofessor *Bodo Melnik* von der *Universität Osnabrück* beschreiben und erforschen diese Zusammenhänge sehr genau. Hier einige interessante und vielsagende Aussagen aus ihren Studien:

*„Die erhöhte Versorgung mit Tierproteinen durch eine auf Kuhmilch basierende Kindernahrung im Vergleich mit dem niedrigeren Proteingehalt der menschlichen Milch ist ein sehr gut anerkannter Risikofaktor für Übergewicht im Kindesalter.“<sup>3</sup>*

*„Während Milch aus der menschlichen Brustdrüse das ideale Nahrungsmittel für Kinder darstellt, um angemessen zu wachsen und den Stoffwechsel speziesspezifisch zu programmieren, kann eine hohe persistierende Signalwirkung durch fortgesetzten Kuhmilchkonsum während der Jugend und des Erwachsenenalters die*

*Zivilisationskrankheiten fördern, die durch mTORC1 gesteuert werden.*<sup>4</sup>

*„Diese Arbeit liefert den Beweis, dass die Entstehung und das Fortschreiten des Prostatakrebses durch Kuhmilch, aber nicht durch menschliche Milch, gefördert wird, indem die Signalwirkung von mTORC1 stimuliert wird.*<sup>5</sup>

*„Die vorgestellte These identifiziert den Konsum von Kuhmilch als Risikofaktor des westlichen Ernährungsstils für Diabetes Typ 2.*<sup>6</sup>

Die Wissenschaftler um den Kinderarzt *Koletzko* kommen zu ähnlichen Ergebnissen und betonen, dass Kuhmilch erhebliche Mengen an Tierprotein enthält und daher im Kindesalter vermieden werden sollte.<sup>7</sup>

Deshalb ist es nicht erstaunlich, dass dieser Irrsinn des Konsums von Kuhmilch auch gesundheitliche Folgen haben muss. Folgerichtig erschüttern weitere unzählige Studien den Mythos von der reinen gesunden Milch und ihrem Kalzium. Der gesundheitsschädliche Hormoncocktail, das äußerst problematische Milchprotein Kasein und die hohe Konzentration an gesättigten Fettsäuren haben Milch, Käse und andere Milchprodukte mittlerweile als erhebliches gesundheitliches Risiko entlarvt. Die Verbindungen zu Krebserkrankungen, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes, Demenz, Alzheimer, Knochenbruchrisiko, Fettleibigkeit usw. konnten in vielen wissenschaftlichen Studien aufgezeigt werden. Das letzte Argument, was noch scheinbar für die Milch sprach, war das Kalzium. Aber es war und ist tatsächlich nur ein verlogenes Scheinargument der Milchindustrie und ihrer Lobbyisten aus Wissenschaft und Politik. Denn die Fakten sprechen eine andere Sprache:

- In vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln (zum Beispiel Brokkoli, Kohl, Samen, Hülsenfrüchte) und in einigen

Mineralwässern ist genügend Kalzium für eine ausreichende Versorgung des Menschen enthalten.

- Bei vielen Gemüsesorten ist die Bioverfügbarkeit des Kalziums zudem meist besser als bei Milch.
- Zuviel Kalzium ist nach den Ergebnissen einiger Studien sogar schädlich. Es kommt daher auf eine ausreichende bzw. optimale Versorgung mit Kalzium an.

IGF-1 (Insulin-like Growth Factor) ist ein Wachstumshormon, das in der Leber gebildet wird. Studien belegen ganz klar, dass je höher der Spiegel von IGF-1 im Körper ist, desto höher steigt das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und vorzeitigen Tod. Je niedriger der IGF-1-Wert, desto niedriger das Erkrankungs- und Sterberisiko. Studien zeigen, dass der IGF-1-Spiegel durch den Konsum von Tierproteinen, also durch Milch, Milchprodukte, Fleisch, Eier und Fisch steigt.<sup>8 9 10</sup>

Durch pflanzliches Protein aber steigt der IGF-1-Spiegel nicht bzw. er sinkt sogar, wenn naturbelassene pflanzliche Nahrungsmittel konsumiert werden! Das ist eine wichtige biologische Ursache dafür, dass Veganer ein geringeres Risiko für Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und für einen vorzeitigen Tod aufweisen. Gleichzeitig sei noch einmal daran erinnert, dass Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen die häufigsten Todesursachen in den westlichen Industrienationen sind, wo bekanntlich ein hoher Milch- und Fleischkonsum üblich ist.

Bereits 1994 zeigte eine australische Studie, dass ein höherer Konsum von Milchprodukten das Frakturrisiko bei Frauen und Männern erhöht. Diejenigen mit dem höchsten Verbrauch an Milchprodukten haben ein etwa doppelt so hohes Risiko für Hüftfrakturen im Vergleich zu denen mit dem niedrigsten Verbrauch.<sup>11</sup>

Im *British Medical Journal* wurden 2011 interessante Ergebnisse über den Zusammenhang von Kalziumzufuhr und dem Risiko von Knochenbrüchen veröffentlicht. Eine Langzeitstudie mit über 60 000 Frauen in Schweden verfolgte die Kalziumaufnahme und deren Knochenbrüche für 19 Jahre (1987-2006). Die Frauen mit der niedrigsten Kalziumaufnahme hatten, wie erwartet, die meisten Frakturen. Diejenigen mit einer mittleren Kalziumzufuhr von etwa 750 mg Kalzium pro Tag, hatten eine sehr viel geringere Bruchrate. Diejenigen mit dem höchsten Konsum von Kalzium konnten die Knochenbruchrate nicht reduzieren, sondern hatten sogar eine höhere Rate an Hüftfrakturen.<sup>12</sup>

Ein hoher Konsum von Milch und Milchprodukten erhöht das Herzinfarkttrisiko. Finnland gehört zu den Ländern, die den höchsten Milch- und Milchproduktkonsum (252 kg/Kopf im Jahr 2000) aufweisen - und hat die weltweit höchste Infarktsterblichkeit. In Griechenland (mit einem noch geringeren Milchkonsum als in Spanien) ist die Infarktsterblichkeit am geringsten.<sup>13</sup>

Die Ernährung im Kindesalter hat nicht nur einen Einfluss auf die Wachstumshormone und damit auf die Körpergröße, sondern auch auf die Entwicklung von Krebs im Erwachsenenalter. Laut einer 2013 publizierte Studie der *American Association for Cancer Research* haben Frauen mit einer großen Körpergröße ein gesteigertes Risiko für verschiedene Krebsarten, verglichen mit denen, die kleiner sind. Die Wissenschaftler analysierten die Daten von 144 701 postmenopausalen Frauen und stellten fest, dass mit zunehmender Körpergröße gleichzeitig das Risiko von Krebserkrankungen ansteigt. Die Autoren der Studie wiesen darauf hin, dass die Körpergröße zwar kein eigenständiger Risikofaktor sei, aber ein Kennzeichen für andere Risikofaktoren wie hochkalorische Ernährung in der

Kindheit, eine höhere Aufnahme von Milch in der Kindheit und höhere Blutspiegel des Wachstumshormons IGF-1 (Insulin-like Growth Factor). IGF-1 fördert die Proliferation von Zellen, einschließlich Krebszellen, und steigt als Folge von Milch- und Fleischkonsum an. Höhere IGF-1-Spiegel in der Kindheit führen auch zu einer größeren Körperhöhe.<sup>14</sup>

Muttermilch ist die natürlichste und beste Ernährung für ein Baby. In der Muttermilch ist alles enthalten, was ein Baby braucht. Ein neugeborenes Baby sollte zuerst für mindestens 6 Monate Muttermilch erhalten und dann langsam an eine gesunde, vegane Ernährung gewöhnt werden. Ist Stillen nicht möglich, dann ist die zweitbeste Alternative eine Muttermilchbank, in denen die von stillenden Frauen gespendete Milch abgegeben wird. Denn Muttermilch ist von ihrer Zusammensetzung her perfekt für die Bedürfnisse eines Babys und durch nichts zu ersetzen! Ist auch dies nicht möglich, dann steht kuhmilchfreie Babynahrung zur Verfügung, aber nur für den Fall, dass kein Stillen möglich ist bzw. eine Muttermilchbank nicht zur Verfügung steht. Kuhmilch und Produkte aus Kuhmilch sind für den Menschen in jedem Lebensalter schädlich.

Schwangere Frauen, die Joghurt essen, könnten ihre zukünftigen Kinder mit einem Risiko für Asthma belasten. Dies ergab eine wissenschaftliche Untersuchung in Dänemark im Jahr 2011. Der Konsum von fettarmem Joghurt während der Schwangerschaft war direkt mit der Entwicklung von Asthma und Heuschnupfen bei den Kindern verbunden. Der Verzehr von Joghurt mit vollem Fettgehalt war mit Heuschnupfen im Jugendalter verbunden. Der Konsum von fettarmem Joghurt war mit einem 60%igen Anstieg von Asthma und einem 80%igen Anstieg von Heuschnupfen assoziiert, verglichen mit den

Ergebnissen von den Schwangeren, die überhaupt keinen Joghurt verzehrten.<sup>15</sup>

Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis kann schlimmste Folgen für das weitere Leben haben, wie zum Beispiel Adipositas und Diabetes Typ 1. Bereits 1994 wiesen zwei Arbeiten darauf hin, dass Kuhmilchkonsum im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit das Risiko für Diabetes Typ 1 beträchtlich erhöht.<sup>16 17</sup>

Das Risiko im späteren Leben übergewichtig zu werden, ist für mit Kuhmilch ernährte Kinder signifikant höher. Die Folgen sind seit Jahren sichtbar: Die Epidemie der Fettleibigkeit nimmt immer monströsere Dimensionen an. Der sehr viel höhere Gehalt an schädlichem Tierprotein und die Hormone in der Milch stimulieren die Bildung von Wachstumshormonen (IGF-1), Insulin und den sogenannten mTORC1-Signalweg im Organismus des Kindes.

Bereits 2001 und 2004 wiesen Wissenschaftler im Fachmagazin *Journal of Immunology* auf den Zusammenhang und das Risiko für Diabetes und Multipler Sklerose bei Milchkonsum aufgrund gleichartiger Immunmechanismen hin.<sup>18 19</sup>

2004 und 2005 erschienen Studien in weiteren Fachmagazinen über den Zusammenhang zwischen hohem Milchkonsum und Altersdiabetes (Diabetes Typ 2).<sup>20 21</sup>

Laut einer 2011 veröffentlichten Studie besteht sogar eine Verbindung zwischen plötzlichem Kindstod und Kuhmilchkonsum. Der plötzliche Kindstod ist die häufigste Todesursache im ersten Lebensmonat. Casomorphine aus Kuhmilch findet man in 3fach erhöhten Konzentrationen bei Kleinkindern, die schon einmal lebensbedrohliche Notfälle wie zum Beispiel einen Atemstillstand durchgemacht hatten.<sup>22</sup> Die Casomorphine machen also nicht nur Jugendliche und Erwachsene süchtig nach Milchprodukten

wie Käse, sie lösen auch lebensbedrohliche Notfälle bei Kindern aus.

Casomorphine verursachen aber noch weitere, nicht minder bedrohliche gesundheitliche Probleme. Milch, Milchprodukte und insbesondere Käse enthalten große Mengen an Kasein. Während des Verdauungsprozesses bilden sich daraus Casomorphine, die im Gehirn an speziellen Rezeptoren andocken und so eine Belohnungsreaktion und ein Wohlgefühl auslösen, so wie es auch bei Drogen geschieht. Während dies bei Tieren eine sinnvolle physiologische Reaktion ist, um das Kalb an die Mutter zu binden und die Milchaufnahme zu fördern, führt dies bei Menschen zu katastrophalen gesundheitlichen Folgen. Der amerikanische Medizinprofessor *Neal Barnard* fasst es so zusammen: „*Käse macht dick und süchtig.*“<sup>23</sup> Das Forscherteam um *Barnard* fand in Studien heraus, dass Veganer durchschnittlich sechs Kilogramm weniger wiegen als Vegetarier.<sup>24</sup> Aber es kommt noch schlimmer. Casomorphine und ihre verheerenden gesundheitlichen Auswirkungen sind nicht die einzigen Folgen des Kaseins in Milch, Milchprodukten und Käse. Die Ergebnisse der Krebsforschung zum Kasein sind schockierend. Der amerikanische Ernährungswissenschaftler und Universitätsprofessor *T. Colin Campbell* betont in seinem Buch die Ergebnisse seiner Forschungsarbeiten über den Zusammenhang zwischen Tierprotein und Krebs: „*Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums.*“<sup>25</sup>

Laut einer 2019 in *JAMA Internal Medicine* veröffentlichten Studie mit über 70 000 Teilnehmern senkt der Ersatz von Tierprotein durch pflanzliches Protein das



Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs zu sterben.<sup>26</sup>

Milchkonsum erhöht das Risiko für Brustkrebs. Mexikanische Wissenschaftler untersuchten den Einfluss der Ernährung auf das Risiko für diesen häufigsten Krebs bei Frauen. Sie stellten in der 2015 publizierte Studie fest, dass Milchkonsum das Brustkrebsrisiko um das 7,2fache erhöht!<sup>27</sup> Das ist eine enorme Risikosteigerung für Krebs, die niemand mit einem klaren Verstand eingehen sollte.

Durch den Konsum von Käse, Joghurts und Eiscreme halbieren Patientinnen mit Brustkrebs ihre Überlebenschancen, wie eine 2013 publizierte Studie zeigt. Schon eine Portion eines fetthaltigen Milchprodukts pro Tag reduziert die Überlebenschance drastisch.<sup>28</sup>

Den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten, Milchzucker, Kalzium und Vitamin D und dem Auftreten von Krebs bei Frauen untersuchten Wissenschaftler in einer Studie von 2016. Die Frauen, die am meisten Vollmilch und Laktose konsumieren, erhöhen ihr Risiko für Eierstockkrebs im Vergleich zu denen, die am wenigsten davon konsumieren. Diejenigen, die das meiste Kalzium aufnehmen und sich länger an der Sonne aufhalten (mit höheren Vitamin-D-Konzentrationen im Blut) verringern ihr Risiko für Krebs.<sup>29</sup>

Wissenschaftler der *Universität Athen* untersuchten 2005 den Zusammenhang zwischen Ernährung und Diabetes. Die Studie zeigte, dass ein erhöhter Verzehr von Vollmilchprodukten und Fleisch das Risiko für Diabetes ansteigen lassen.<sup>30</sup>

2019 zeigte eine Studie mit 6822 Studienteilnehmern, dass eine höhere Zufuhr tierlicher Proteine aus Milchprodukten, Fleisch und Fisch das Diabetesrisiko erhöht, pflanzliche Proteine dagegen nicht.<sup>31</sup>



Eine 2016 veröffentlichte Studie zeigt, dass Tierprotein die Sterblichkeit erhöht, während pflanzliches Protein das Sterberisiko senkt.<sup>32</sup> Bereits 1968 veröffentlichten indische Forscher eine Studie über die krebsfördernde Wirkung von tierlichem Protein.<sup>33</sup> Auch *Campbell* hat in seinen Forschungsarbeiten die immensen gesundheitlichen Schädigungen durch Tierprotein nachgewiesen und ausführlich in seinem Ernährungsbuch *China Study* darüber berichtet.<sup>25</sup>

Lange Jahre hindurch haben die Ernährungswissenschaftler einen absurden Mythos rund um Protein aufgebaut. Die Empfehlungen für Protein waren früher sogar doppelt so hoch wie heute. Im Laufe der Zeit wurden die Proteinempfehlungen immer weiter reduziert. Auch für Kinder. Die Frage ist also nicht, ob wir genug Protein aufnehmen, sondern es geht um das Problem, dass die Menschen zu viel Tierprotein konsumieren. Denn viele gesundheitliche Probleme resultieren aus der Aufnahme von zu viel tierlichem Protein. Es ist praktisch unmöglich, bei einer genügend hohen Kalorienaufnahme zu wenig Protein zu konsumieren. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass beim Vergleich aller Säugetiere die menschliche Muttermilch am wenigsten Protein enthält. Und diese Menge ist optimal für die Gesundheit eines Babys. Kuhmilch enthält dagegen ein Vielfaches an Protein. Unter diesen Umständen können die gesundheitlichen Probleme nicht verwundern, die aus dem Konsum von Kuhmilch resultieren.

Ebenso zeigt eine 2019 im Fachmagazin *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlichte Studie, dass eine vermehrte Zufuhr von Tierprotein das Todesrisiko bei Patienten mit Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten erhöht.

Mahlzeiten, die viel Butter, Rahm und andere tierliche Produkte enthalten, erhöhen den Cholesterinspiegel. Dies

stellten Wissenschaftler der *Universität Kopenhagen* in einer 2018 veröffentlichten Beobachtungsstudie mit 25 764 Personen fest. Unmittelbar nach Weihnachten ist der Cholesterinspiegel sogar um 20 % höher als im Sommer.<sup>34</sup>

Die Studien des Medizinprofessors und Nobelpreisträgers *Harald zur Hausen* und seinem Forscherteam konnten nachweisen, dass Produkte von Rindern (Milchprodukte und Fleisch) infektiöse Partikel enthalten, die das Risiko für Krebs und andere chronische Krankheiten erhöhen.<sup>35 36 37</sup>

Der massive Einsatz und Missbrauch von Antibiotika in der industriellen Tierhaltung ist bekanntlich der größte Verursacher für die Verbreitung von Antibiotikaresistenzen. Die Milchindustrie ist maßgeblich an diesem Skandal beteiligt. Wissenschaftler untersuchten in einer 2018 veröffentlichten Studie die Belastung mit Antibiotikaresistenzgenen bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung. Die Veganer wiesen die geringste Belastung mit Antibiotikaresistenzgenen auf.<sup>38</sup> Dies ist nicht weiter verwunderlich, da Veganer keine Produkte aus der industriellen Tierhaltung konsumieren. Gefährdet sind Veganer aber trotzdem auch, da die Gülle aus den Tierhaltungen auf den Äckern ausgebracht wird. Dazu kommt auch noch der Umstand, dass von vielen Ärzten unkritisch und oft völlig unnötig Antibiotika verordnet werden, was ebenfalls die Resistenzentwicklung fördert.

Milchprodukte und Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index sind die führenden Ursachen von Akne. Das ist das Ergebnis einer 2013 im Fachmagazin *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* veröffentlichten Studie. Die Wissenschaftler analysierten die Verbindung zwischen Akne und Ernährung. Sie stellten fest, dass insbesondere durch Kuhmilch bestimmte Hormone produziert und stimuliert werden, die dann Akne

verursachen. Der Fettgehalt der Milch scheint dabei keine Rolle zu spielen, da fettarme Milch sogar noch stärker Akne verursacht als Milch mit hohem Fettgehalt.<sup>39</sup>

2018 wurde eine große Meta-Studie der *Harvard University* über den Zusammenhang zwischen Milch und Akne veröffentlicht. Dazu wurden die Daten von insgesamt 78 529 Teilnehmern im Alter von 7 bis 30 Jahren ausgewertet. Nach Angaben der Harvard-Wissenschaftler erhöhte sich das Risiko, an Akne zu erkranken, durch alle Arten von Milchprodukten, also inklusive Milch, Joghurt und Käse, unabhängig davon, ob vollfette, halbfette oder Magermilchprodukte konsumiert wurden. Das Risiko für eine Akne stieg bereits bei einem regelmäßigen Milchkonsum von nur einem Glas pro Tag.<sup>40</sup>

Schon seit Jahren weist der Osnabrücker Dermatologie-Professor *Bodo Melnik* auf den Zusammenhang zwischen Milch und Akne, aber auch auf das Krebsrisiko durch Milch hin.<sup>41</sup> Wenn man die wissenschaftlichen Studien analysiert, dann stellt man fest, dass das Wachstumshormon IGF-1 und der Signalstoff mTORC1 sowohl bei Akne als auch bei bestimmten Krebsarten erhöht sind.<sup>42</sup> Milch und Milchprodukte enthalten jede Menge Hormone, Wachstumshormone und Tierproteine. Milch dient dazu, einen kindlichen Organismus schnell wachsen zu lassen, bei Tieren noch viel intensiver als bei Menschen. Denn ein Kalb wächst viel schneller als ein menschliches Baby. Dementsprechend ist die Kuhmilch eine regelrechte Hormon- und Proteinbombe. Daher macht es nur Sinn für Tiere und Menschen, am Beginn ihres Lebens Milch ihrer eigenen Art zu trinken, so wie es die Natur vorgesehen hat. Fatal wird es für die Gesundheit dann, wenn in und nach der Babyphase artfremde Milch getrunken wird. Denn Milch führt zu Fehlregulationen im Körper, indem die Signalstoffe mTORC1 und IGF-1 ansteigen. Die Aufnahme

von Kuhmilch führt zu einer besonders starken Fehlregulation, weil sie extrem viele Signalstoffe und Wachstumsfaktoren wie Hormone und Proteine enthält, die für einen ausgewachsenen menschlichen Organismus desaströse Auswirkungen haben. So steigen IGF-1 und mTORC1 besonders stark an. Und dies hat Folgen: Im Jugendalter wachsen die Pickel, da die Talgproduktion ansteigt. Im Erwachsenenalter bleibt durch die andauernde Fehlernährung mit Milch und anderen Tierprodukten ein ständiger Wachstumsreiz bestehen, der auch entartete Krebszellen erreicht, so dass schließlich eine Krebserkrankung entsteht. Dies gilt insbesondere für Brustkrebs (dem häufigsten Krebs bei Frauen) und Prostatakrebs (dem häufigsten Krebs bei Männern).

Studien zeigen eindeutig, dass ein hoher Proteinkonsum durch Fleisch und Milchprodukte höhere Raten an Krebs, Diabetes und eine erhöhte Sterblichkeit (bei Menschen und Tieren) zur Folge hat. Das Wachstumshormon IGF-1 intensiviert den Zusammenhang zwischen Sterblichkeit und hohem Proteinkonsum. Es ist daran zu erinnern, dass Milch und Milchprodukte relativ große Mengen an IGF-1 enthalten und deren Bildung im Körper induzieren. Die extrem negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Protein gelten nur für Tierprotein, nicht aber für Pflanzenprotein aus vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln.<sup>43 25</sup>

Es ist schon erstaunlich, dass es die Milchindustrie mit der Hilfe von Wissenschaftlern schaffte, dem wahrscheinlich ungesündesten aller Nahrungsmittel in weiten Kreisen der Bevölkerung das Image eines besonders gesunden und besonders wertvollen Nahrungsmittels zu verschaffen. Der übliche Trick dieser Wissenschaftler, die meist finanzielle Verbindungen zur Milchindustrie unterhalten, ist es, jede der vielen Studien, die die

gesundheitlichen Gefahren von Milch zeigen, einfach in Zweifel zu ziehen, so dass sie fortan als „umstritten“ gelten und die gesundheitlichen Schäden durch Milch als angeblich „ungeklärt“ bzw. „umstritten“ gelten, obwohl die seriösen wissenschaftlichen Fakten etwas ganz anderes verlauten lassen.

Laut einer Studie, die im *American Journal of Lifestyle Medicine* 2018 veröffentlicht wurde, verschlechtert eine fettreiche Ernährung, insbesondere der Konsum von Milch und verarbeitetem Fleisch, die Symptome einer Schlafapnoe, eines Atemstillstandes während des Schlafs.<sup>44</sup>

Milchprodukte erhöhen das Risiko, an Prostatakrebs zu sterben. Dies ergab eine Meta-Studie, die im Fachmagazin *Nutrition Journal* 2016 veröffentlicht wurde. Die Wissenschaftler analysierten 11 Studien mit mehr als 700 000 Menschen und beurteilten den Zusammenhang zwischen Milchkonsum und der Krebssterblichkeit. Die Männer mit dem höchsten Milchkonsum haben ein um 50 % erhöhtes Risiko an Prostatakrebs zu sterben im Vergleich zu denen, die am wenigsten konsumieren.<sup>45</sup>

Eine 2015 im *American Journal of Clinical Nutrition* publizierte Meta-Studie aus 32 Studien zeigte, dass der Gesamtkonsum von Milchprodukten, Milch, fettarmer Milch, Käse und Kalzium bei einer zunehmenden Menge auch das Risiko für Prostatakrebs erhöht.<sup>46</sup>

Die *Physicians Health Study*, die 21 660 Ärzte über den Zeitraum von 28 Jahren untersuchte, zeigt, dass der tägliche Konsum von  $\geq 2,5$  Portionen Milchprodukte das Risiko für Prostatakrebs steigert im Vergleich zu  $\leq 0,5$  Portionen pro Tag.<sup>47</sup>

Laut einer 2015 publizierten Studie im Fachmagazin *International Journal of Cancer* erhöhen Milchprodukte das Risiko an Prostatakrebs zu sterben. Die Forscher überwachten die Milchaufnahme von 926 Männern mit

Prostatakrebs im Rahmen der *Physician's Health Study* für 10 Jahre. Die Männer, die 3 oder mehr Portionen Milchprodukte pro Tag konsumierten, erhöhten ihr allgemeines Todesrisiko um 76 % und hatten ein um 141 % höheres Risiko für einen Tod durch Prostatakrebs im Vergleich zu denen, die weniger als eine Portion verzehrten.<sup>48</sup>

Laut einer Studie, die 2018 im Fachmagazin *The Prostate* veröffentlicht wurde, erhöht Milchkonsum das Risiko für das Wiederauftreten von Prostatakrebs bei übergewichtigen und adipösen Männern. Diejenigen, die mehr als 4 Portionen Vollmilch pro Woche zu sich nahmen, erhöhten ihr Rezidivrisiko um 73 % im Vergleich zu denen, die weniger oder gar keine Milch zu sich nahmen.<sup>49</sup>

Das Prostatakarzinom ist für etwa 27 % aller Tumorerkrankungen bei Männern verantwortlich. Im Rahmen der *Adventist Health Study* untersuchten Wissenschaftler 26 346 Männer, ob eine Beziehung zwischen den Ernährungsgewohnheiten (omnivor, pescovegetarisch, lacto-ovo-vegetarisch, flexitarisch, vegan) und Prostatakrebs existiert. Die vegane Ernährung zeigt in der Studie einen signifikant schützenden Effekt.<sup>50</sup>

Eine 2012 veröffentlichte Studie sollte besonders Eltern zu denken geben, dass täglicher Milchkonsum im Kindes- und Jugendalter das Risiko verdreifacht, im späteren Leben an aggressiv verlaufendem Prostatakrebs zu erkranken.<sup>51</sup> Bereits *Campbell* weist in seinem Buch *China Study* auf die enge Verbindung zwischen einer tierproteinreichen, fettreichen Ernährung mit Sexualhormonen und einer frühen Menarche (erste Regelblutung) hin, die das Brustkrebsrisiko erhöhen. Er betont, dass Kinder keine Kost, die reich an Nahrungsmitteln tierlichen Ursprungs ist, konsumieren sollten.<sup>25</sup>