



Fakten über Milch

UNGESUND, UNBELIEBT, UNWIRKSAM? DIE ZEHN GRÖßTEN MILCH-MYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

BERLIN, MAI 2025. Sie galt Jahrtausende als überlebenswichtiges Grundnahrungsmittel – und dennoch steht sie seit jüngster Vergangenheit vor neuen Herausforderungen. Über Milch von Kühen sind allerlei Behauptungen im Umlauf, die nicht nur ihren Nährwert infrage stellen, sondern zum Teil sogar vor ihrem Verzehr warnen. Was ist dran an diesen Mythen? Wir klären auf!

MYTHOS NR. 1: MILCH SCHADET DER GESUNDHEIT

Von Diabetes bis Krebs, von Arteriosklerose bis Osteoporose – die Milch gilt immer wieder als Sündenbock im Zusammenhang mit einer Vielzahl von Krankheiten. Fakt ist, dass bisher keine Studie einen Zusammenhang zwischen diesen Krankheiten und Milchkonsum belegen konnte. Im Gegenteil: Manche Inhaltsstoffe der Milch werden sogar als unterstützend bewertet, um Erkrankungen vorzubeugen.¹ Es ist wie nahezu bei jedem Lebensmittel – die Menge macht's! So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) einem Erwachsenen pro Tag den Genuss von 200 bis 250 Millilitern Milch (also ein Glas) sowie einer Scheibe Käse und erklärt auf ihrer Website: „Milch und Milchprodukte enthalten gut verfügbares Eiweiß, das für den Muskelaufbau und -erhalt unverzichtbar ist. Darüber hinaus liefern sie unter anderem Calcium für die Knochengesundheit sowie Vitamin B2, B12 und Jod. Zudem kann der Körper Calcium aus Milch und Milchprodukten sehr gut verwerten.“² Außerdem gibt es Anhaltspunkte, dass sich Milchprodukte positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Ein relativ hoher Konsum von Milchprodukten kann zu einer großen Vielfalt und gleichmäßigen Verteilung von Bakterienarten beitragen.³

MYTHOS NR. 2: MILCH IST BEI EINER LAKTOSEINTOLERANZ TABU

Laut Angaben des Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) sind etwa 15 Prozent der Bevölkerung von einer Laktoseintoleranz betroffen: Sie können den Milchzucker nicht verwerten.⁴ Das kann zu Symptomen wie Sodbrennen oder Durchfall unmittelbar nach dem Verzehr führen. Für sie ist ein

¹ World Cancer Research Fund (WCRF): Report 2018.

² DGE-Ernährungskreis: Milch und Milchprodukte.

³ Chen, E., Ajami, N., White, D. et al. (2025). Dairy Consumption and the Colonic Mucosa-Associated Gut Microbiota in Humans – A Preliminary Investigation. *Nutrients*.

⁴ Bundeszentrum für Ernährung: Milch in der Ernährung.

unbedingter Verzicht auf Milch nicht nötig. Zum einen enthalten viele Milchprodukte ganz natürlich kaum oder gar keine Laktose, etwa gereifter Käse. Bei ihm wird die Laktose schon beim Herstellungsprozess durch die eigenen Käsekulturen verstoffwechselt. Zum anderen gibt es mittlerweile etliche laktosefreie Varianten von Milch und Milchprodukten sowie das fehlende Enzym in Form von Tabletten, die vor dem Essen genommen werden können. Außerdem werden Laktose positive Effekte auf die Verdauung zugeschrieben. Selbst bei Laktoseintoleranz können kleine Laktosemengen nach einer Phase der Meidung wieder helfen, die Laktoseverdauung zu verbessern.⁵ Und neue Forschungsergebnisse des Einstein College of Medicine in New York zeigen, dass Menschen mit Laktoseintoleranz in der Regel kleine Mengen Kuhmilch vertragen und damit sogar ihr Risiko für Typ-2-Diabetes senken konnten.⁶

MYTHOS NR. 3: ERWACHSENE MENSCHEN KÖNNEN MILCH NICHT VERDAUEN

So pauschal formuliert, ist die Aussage nicht richtig. In Europa und vielen anderen Regionen der Welt haben sich Menschen genetisch daran angepasst, auch im Erwachsenenalter Milch zu konsumieren. Sie können weiterhin das Enzym Laktase produzieren, das den Milchzucker (Laktose) verdaut. Die Verdauung von Milch und Milchprodukten bietet Vorteile: Denn verglichen mit anderen eiweißhaltigen Produkten, weist Milch einen hohen Proteingehalt auf. Das zeigt auch der sogenannte DIAAS-Score*. Er gibt an, wie viele essentielle Aminosäuren ein Lebensmittel enthält und somit, wie gut die Proteinqualität ist. Kuhmilch erreicht einen überdurchschnittlichen Wert von 118. Sie deckt den Proteinbedarf also sehr effizient.⁷

* Digestible Indispensable Amino Acid Score, deutsch: Index verdaulicher, unentbehrlicher Aminosäuren.

MYTHOS NR. 4: PFLANZLICHE DRINKS VERDRÄNGEN DIE MILCH

Hafer-, Soja- oder Mandeldrinks gehören mittlerweile in nahezu jedem guten Café zum Angebot. Auch Zahlen belegen, dass der Markt der pflanzlichen Produkte Wachstumspotenzial hat. Ist das das Ende der klassischen Kuhmilch? Zunächst einmal: Die hohen Wachstumsraten sind auch mit dem niedrigen Ausgangsniveau zu erklären. So sind hohe Zuwächse nicht ungewöhnlich bei innovativen Produkten. Das Umsatzniveau klassischer Milch können die alternativen Anbieter jedoch noch lange nicht erreichen. 2024 war die Absatzmenge von Konsummilch rund sieben Mal so hoch wie die von Milchalternativen. Aktuelle Nielsen-Daten zeigen außerdem, dass Milchprodukte auch von Konsument:innen pflanzlicher Milch gekauft werden. Jeder dritte Haushalt kombiniert Milch, Milchprodukte und pflanzliche Alternativen. Das zeigt: Der vermeintliche Konflikt zwischen pflanzlicher und tierischer Milch existiert vor allem medial. Was den Mythos ebenfalls entkräftet: Nur

5 Richard A. Forsgård. Lactose digestion in humans: intestinal lactase appears to be constitutive whereas the colonic microbiome is adaptable. 2019.

6 Pharmazeutische Zeitung: Milch auch bei Laktoseintoleranz zu empfehlen.

7 Ernährungsradar: Ist Milch gesund? Das sagen die Studien.

9 Prozent der Käufer:innen pflanzlicher Drinks verzichtet vollständig auf Trinkmilch und 63 Prozent aller Milchkäufer:innen konsumieren ausschließlich Milch, keine pflanzlichen Drinks. Die Entwicklungen im Bereich der Milchprodukte waren je nach Warengruppe unterschiedlich. Käse bleibt gefragt: Während Käsealternativen einen Absatzrückgang von 7,8 Prozent verzeichnen, steigt der Käseabsatz um 2,3 Prozent. Grundsätzlich lässt sich sagen: Das Interesse an veganen Produkten ist in der Gesellschaft angekommen. Flexitarier:innen schätzen die zunehmend größere Auswahl und fast alle Deutschen haben schon einmal vegane Alternativen ausprobiert. Wirklich konsequent bleiben aber nur wenige.⁸ Aktuell lässt sich also ein Nebeneinander von tierischen und pflanzlichen Produkten beobachten. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass ein Eins-zu-Eins-Vergleich zwischen pflanzlichen Drinks und Milch aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht haltbar ist. Wer pflanzliche Alternativen nutzt, sollte darauf achten, dass die Drinks mit Nährstoffen angereichert sind. Das ist der große Vorteil der Milch: die einfache Zutatenliste ohne Zusatzstoffe bei vollem Gehalt an hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen.

MYTHOS NR. 5: MILCH, BUTTER UND CO. SIND KLIMAKILLER

Immer wieder wird versucht, Milch und Milchprodukten den schwarzen Peter in Sachen Klimawandel unterzuschieben. Vor allem Butter soll eine Klimasünde sein, da sie ein konzentriertes Milchprodukt ist und für den Methanausstoß der Kuh steht. Doch mit Augenmaß betrachtet sind Bereiche wie Mobilität und Energie mit sehr viel mehr Emissionen verbunden als die Portion Butter von 10 Gramm auf dem Brot. Für einen einfachen Inlandsflug Berlin - München berechnet Atmosfair.de 308 kg CO₂ pro Kopf. Das entspricht etwa 150 Päckchen Butter (250 g) – eine Menge, die wir in etwa sechs Jahren pro Kopf konsumieren.^{9,10} Ein weiterer Vergleich gefällig? Wer ein Jahr sein Auto stehen lässt, spart ungefähr so viel CO₂ ein wie jemand, der zehn Jahre auf seinen täglichen Milchkaffee verzichtet.¹¹ Solche Gegenüberstellungen helfen, einen Blick für das große Ganze zu gewinnen und klimafreundliche Handlungen im Alltag zu priorisieren. Fakt ist: Emissionen aus der Tierhaltung bilden mit rund sieben Prozent einen vergleichsweise geringen Teil der Gesamtemissionen. Das Methan aus der gesamten Tierhaltung in Deutschland macht nur ca. 3,2 Prozent der Gesamtemissionen aus.¹² Zudem sind nach aktuellem Stand des Weltklimarates (IPCC) die Zusammenhänge aus dem System zwischen Luft, Boden, Gras und Tier noch nicht ausreichend bekannt. Landwirt:innen und Molkereien treiben weltweit Innovationen voran, um den Methanausstoß zu verringern. Gemeinsam mit der Forschung arbeiten sie an verbesserten Fütterungsmethoden und neuen Stalltechnologien. Das zeigt zum Beispiel unser Projekt Let's do Zukunft. Und noch ein spannender Fakt: In Deutschland bevorraten die landwirtschaftlich genutzten Flächen mehr als doppelt so viel Kohlenstoff wie der gesamte Baumbestand in den deutschen Wäldern.¹³ Bekannt ist, dass Grünland, also Wiesen und

8 The Good Food Institute Europe (gfi): Alternative Proteine in Deutschland. Report zu aktuellen Entwicklungen rund um nachhaltige Proteinquellen auf Basis von Pflanzen, Zellkultivierung und Fermentation. Mai 2023.

9 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): Ernährungsreport 2023. (PDF)

10 Milchindustrie-Verband. Pro Kopf-Verbrauch von Milchprodukten. (Grafik)

11 Berichte über Landwirtschaft. Zeitschrift für Agrarpolitik: CO₂-Fußabdruck für Milch und Milchprodukte, Kilogramm CO₂ je Kilogramm Produkt, Abb. 9.

12 Umweltbundesamt 2022: Treibhausgasemissionen in Deutschland.

13 Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BIZ): Wie viel CO₂ binden landwirtschaftlich genutzte Böden?

Weiden, sehr viel Kohlenstoff bindet. Dieses Grünland muss aber bewirtschaftet werden, damit der CO₂-Speichereffekt funktioniert. Wiederkäuer machen hier einen guten Job, weil sie die Erdoberfläche mit Hufen und Gewicht festigen und so die Speicherkapazität des Grünlands erhöhen. Wird Grünland nicht beweidet oder gemäht, steht es der Nahrungsmittelproduktion meistens nicht zur Verfügung, da viele Flächen zu steinig oder steil sind, um z. B. mit Traktoren bewirtschaftet werden zu können.

MYTHOS NR. 6: MILCH MACHT DICK

Milch ist kein klassisches Getränk, mit dem wir unseren Durst löschen. Es enthält viele Nährstoffe. Im Verhältnis zu den meisten pflanzlichen Drinks enthält Vollmilch mehr Kalorien, nämlich 64 Kilokalorien pro 100 ml. Studien zeigen, dass regelmäßiger Milchkonsum eher zu einer Gewichtsabnahme als -zunahme führt. Das liegt daran, dass Milch mit seinen Proteinen nachhaltig sättigt. Wer trotzdem auf Kalorien achten will: Fettreduzierte Milch (1,5 statt 3,5 % Fett) enthält 47 Kilokalorien pro 100 ml. Milch verfügt außerdem über einen niedrigen glykämischen Index (GI), was sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken kann. Der GI gibt darüber Auskunft, wie schnell der Blutzuckerspiegel ansteigt, wenn Zucker aus Lebensmitteln verstoffwechselt wird. Je höher der GI, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an und sinkt danach wieder tief ab. In solchen Senken signalisiert das Gehirn dem Körper ein Hungergefühl. Die Nährstoffe in der Milch führen zu einem niedrigeren GI als die Rohstoffe von Haferdrinks. Durch die Gesamtkomposition mit den enthaltenen Proteinen und Fetten in Milch steigt der Blutzuckerspiegel also weniger schnell und hoch an. Das bewirkt ein Sättigungsgefühl und vermeidet Heißhunger.¹⁴

MYTHOS NR. 7: MILCH VERURSACHT SCHLECHTE HAUT

Vor allem in der Pubertät sind Menschen auf der ganzen Welt von fiesen Pickeln geplagt. Die häufig verzweifelten Teenager bekommen dabei allerlei mehr oder wenige hilfreiche Tipps zu hören. Einer davon: auf Milch und Milchprodukte verzichten! Dabei gibt es auch hier keine aussagekräftigen Untersuchungen, die der Milch bei der Entstehung von Akne den schwarzen Peter zuschieben können. Das liegt vor allem daran, dass die Gründe für eine schlechte Haut vielfältig und individuell sind: von Hormonschwankungen über die genetischen Anlagen bis hin zu Umwelteinflüssen. Ein kompletter Verzicht von Milch könnte also für manche vielleicht von Vorteil sein – während andere von ihren Inhaltsstoffen wie Jod oder Vitamin B12, die wichtig für die Hautgesundheit sind, in ihrem Kampf gegen Akne profitieren könnten.

MYTHOS NR. 8: MILCH VERSCHLEIMT UNS

¹⁴ Vogue: Goodbye, Oat Milk: Since Learning This, I No Longer Add It To My Coffee.

Wir kennen diesen Rat vor allem bei Erkältungen: Bloß die Milch weglassen, das macht es sonst nur noch schlimmer! Diese Empfehlung stammt – neben unserer Oma – vor allem aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Denn der Milch wird eine „verschleimende“ Wirkung nachgesagt. Wissenschaftliche Studien können dies aber in keinsten Weise bestätigen.¹⁵ Und auch die gute alte Milch mit Honig darf bei grippalen Infekten weiterhin bedenkenlos getrunken werden.

MYTHOS NR. 9: MILCH ENTHÄLT ANTIBIOTIKA-RÜCKSTÄNDE

Viele Menschen sind besorgt, dass in unserer Milch antibiotische Rückstände enthalten sein könnten. In Deutschland jedoch sind die Vorschriften klar geregelt: Milch darf nur dann weiterverarbeitet werden, wenn sie frei von Hemmstoffen, also antibiotischen Rückständen, ist. Die Milch-Güteverordnung sorgt durch strenge Kontrollen dafür, dass diese Regelung eingehalten wird. Bereits beim Abholen der Milch durch den Milchlaster wird ein Schnelltest durchgeführt, um sicherzustellen, dass keine Rückstände vorhanden sind. Nach einer antibiotischen Behandlung ist die Milch der betroffenen Kuh für mindestens fünf Tage von der Weiterverarbeitung ausgeschlossen. Da der Stoffwechsel der Tiere unterschiedlich ist, testen Landwirt:innen die Milch nach Ablauf dieser Wartezeit erneut, bevor sie wieder in den normalen Melkprozess gelangt. Wissenschaftliche und behördliche Kontrollen gewährleisten somit, dass weder in unserer Milch noch in Milchprodukten antibiotische Rückstände vorhanden sind und der Schutz Verbraucher:innen gewahrt wird.¹⁶

MYTHOS NR. 10: MILCH UND ANTIBIOTIKA VERTRAGEN SICH (NICHT)

Einige Antibiotika enthalten Wirkstoffe, die mit dem Calcium in Milch größere molekulare Verbindungen bilden. Diese Verbindungen sind zu groß, um die Darmwand zu passieren und in den Blutkreislauf zu gelangen, wodurch die antibiotische Wirkung ausbleiben oder abgeschwächt werden kann. Betroffen sind insbesondere bestimmte Antibiotika wie Tetrazyklin, das häufig bei Infektionskrankheiten eingesetzt wird, und Norfloxacin, das oft bei Harnwegsinfektionen zur Anwendung kommt. Doch selbst da reicht es, wenn man zwischen Milch und Tabletteneinnahme etwa zwei Stunden verstreichen lässt, damit Wirkstoff und Calcium sich im Bauch nicht gleich über den Weg laufen.¹⁷ Wer nicht sicher ist, ob sich das Antibiotikum mit Milch oder Milchprodukten verträgt, sollte den Beipackzettel lesen oder sich eine fachliche Meinung einholen.

¹⁵ Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN): Freispruch für die Milch, S. 34f. (S. 31f. im PDF).

¹⁶ Verband der deutschen Milchwirtschaft e.V. (IDF): Überwachung und Nachweis von Antibiotikarückständen in Milch und Milcherzeugnissen. (PDF)

¹⁷ Onmeda: Antibiotika und Milch: Verträgt sich das?

ÜBER DIE INITIATIVE MILCH

Die Initiative Milch wird von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen. Ihr Anliegen ist die sachliche Information über moderne Milchwirtschaft und der Dialog. Dazu laden die Internetseite die-milch.de sowie die Kanäle bei [Instagram](#) (@milch_machts), [TikTok](#) (@initiativemilch) und [YouTube](#) ein.

PRESSEKONTAKT

Initiative Milch 2.0 GmbH

Friedrichstraße 124 | 10117 Berlin

presse@initiative-milch.de