

Von Intoleranzen und Ernährungsmythen



© Donata Ettlin

Sarah Bourdely
Junior Redaktorin der
Schweizerischen Ärzte-
zeitung

Ich bin intolerant. Und dies sogar ärztlich diagnostiziert. Doch, obwohl eine Diagnose eigentlich zu einer gewissen Erleichterung führen sollte, war zunächst einmal das Gegenteil der Fall. «Das bildest du dir doch bloss ein!» «So schlimm kann das ja nicht sein!» «Jetzt stell dich doch nicht so an!» Diese und ähnliche Sätze musste ich mir regelmässig anhören, wenn ich nach meiner «Extrawurst» fragte: «Gibt es auch laktosefreie Milch? Ich habe eine Unverträglichkeit.»

Freunde und Familie reagierten jedoch meistens mit Verständnis und Interesse, fragten mich nach den Symptomen oder nach alternativen Produkten. Schliesslich hatten sie jahrelang mitbekommen, wie sehr ich unter den Bauchkrämpfen und Blähungen gelitten hatte (die Details erspare ich Ihnen an dieser Stelle). Doch selbst ironisch gemeinte Sätze wie «wir haben hier nur normale Milch», manchmal mit einem nachgeschobenen «die schmeckt einfach am besten» gaben mir oft das Gefühl, irgendwie nicht normal zu sein.

Eine Laktoseintoleranz im Erwachsenenalter ist, weltweit gesehen, die Norm.

So begann ich meine Recherche zu dem Thema und konnte erfreut feststellen, dass es genau andersherum ist: Laktoseintoleranz im Erwachsenenalter ist, weltweit gesehen, die Norm. Besonders in asiatischen und afrikanischen Kulturen stellt die Mehrheit nach der Kindheit die Lactaseproduktion ein. Lediglich in Europa trat im Laufe der Evolution eine Laktase-Persistenz auf. Und auch im Tierreich ist der Mensch das einzige Säugetier, das über das Säuglingsalter hinaus Milch trinkt. Ich lebte also im Reich der Mutanten. Diese Erkenntnis tröstete mich ein wenig und führte unter anderem dazu, dass ich nun öfter Sushi und Pad Thai ass statt, wie es in meiner Heimat Südbaden üblich ist, Spätzle mit Rahmsauce oder Dampfnudeln mit Vanillesauce.

Mit 18 Jahren zog ich dann in die Schweiz und meldete mich an der Universität Basel an, um dort Kunstgeschichte und Französisch zu studieren. Hier war ich nun, im Land der Schoggi und des geschmolzenen Käses. Und ich muss sagen, ich nahm die anschliessenden Beschwerden meistens in Kauf, um gemütlich bei Fondue oder Raclette im Chalet zu sitzen.

In den vergangenen Jahren stand die Frage, ob Milch gesund ist, im Mittelpunkt heftiger Debatten.

Ich gebe es zu, in der Vergangenheit standen für mich vor allem Geschmack und alte Gewohnheiten im Fokus. Seit einiger Zeit beschäftige ich mich aber auch aus ernährungswissenschaftlicher und aus ökologischer Sicht mit dem Thema Milch. Und dabei kam schnell die Frage auf: Ist Milch eigentlich gesund? In den vergangenen Jahren stand diese Frage im Mittelpunkt einiger heftiger Debatten. Unumstritten ist, dass Kuhmilch wichtige Vitamine und Mineralien wie Calcium, Jod, Vitamin D und B12 enthält. Darüber hinaus ist sie reich an Eiweiss und enthält Zucker und Fett, weshalb man ein Glas davon als Mahlzeit ansehen sollte und nicht als Durstlöscher. Pflanzliche Alternativen müssen meist Nährstoffe zusetzen und enthalten durchschnittlich weniger Eiweiss und mehr Zucker. Ihr entscheidender Vorteil liegt aber woanders. So erzeugt die Produktion von pflanzlichen Drinks, vor allem aus Hafer, deutlich weniger Treibhausgase, benötigt weniger Wasser und – für viele der wichtigste Faktor – es müssen hierfür keine Tiere leiden.

Ich für meinen Teil habe mich zu einer Kompromisslösung entschieden und variere, im Sinne einer flexitarischen Ernährung, zwischen laktosefreier Kuhmilch und den veganen Alternativen. Frei nach dem Motto: Der Mix macht's!