

# Milch in der Diätetik

Autor(en): **Halden, W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **14 (1959)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-890480>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Milch in der Diätetik

Prof. Dr. W. Halden, Wien

Beim Präsidenten der amerikanischen Gesellschaft für Altersforschung, Prof. Dr. Clive McCay von der Cornell-Universität in Ithaca (New York), stammt der Ausspruch: «Die moderne Forschung hat erkannt, daß Milch die wichtigste Nährstoffquelle für Menschen in der zweiten Lebenshälfte bildet.»

Bei zunehmendem Alter besteht die Gefahr einer Abnahme der Knochenfestigkeit durch die zu geringe Aufnahme von Kalk aus der Nahrung; es ist daher von wesentlicher Bedeutung, auch in höherem Alter Milch und Milchprodukte aufzunehmen, um eine ausreichende Deckung des natürlichen Kalkbedarfes zu gewährleisten. Man sollte sich dabei von der Vorstellung freimachen, daß der hohe Kalkgehalt der Milch zur sogenannten Verkalkung der Blutgefäße beiträgt. Nichts ist unberechtigter, als eine solche Angst, denn die «Verkalkung» der Blutgefäße ist bei älteren Menschen die Folge eines völlig gestörten Fettstoffwechsels und krankhafter Veränderungen an den Blutgefäßen.

Vom Standpunkt der Krankheitsverhütung aus erscheint es vorteilhaft, insbesondere bei zunehmendem Alter zur Deckung des Bedarfes an Eiweiß und Fett die am leichtesten verdaulichen Quellen dieser Nahrungsbestandteile zu wählen, wobei der Milch und den Milchprodukten — ergänzt durch andere Schutznahrungsmittel (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte) — der Vorzug gebührt.

In der Diätetik der Magen-, Darm-, Leber- und Gallenstörungen nimmt die Milch (Sauer- und Buttermilch, Quark, Yoghurt) eine Vorrangstellung ein, weil sie die oberste Forderung, die man an eine Krankenkost stellen muß, nämlich höchsten Nutzen bei geringstmöglicher Belastung zu bieten, in geradezu idealer Weise erfüllt. Die günstige Wirkung der Sauermilcharten beruht im wesentlichen auf der Erhaltung einer gesunden Darmflora durch die Tätigkeit der Milchsäure-Bakterien, bei gleichzeitiger Darbietung von biologisch höchstwertigem Eiweiß.