

Ist „Urmilch“ die bessere Milch?

Es leuchtet ein neuer Stern am Foodie-Himmel: **A2-Milch** soll angeblich gesünder als herkömmliche Milch sein. Doch was ist das eigentlich, diese neue „Urmilch“, die auch laktoseintolerante Menschen vertragen sollen?

Die Milch hat ihr gutes Image verloren. Wurde früher noch mit dem Slogan „Milch macht müde Männer munter“ für ein gesundes, vollwertiges Nahrungsmittel geworben, hat man heute zu viele Kühe in vollgestopften Ställen vor Augen, die noch nie eine grüne Weide gesehen ha-

ben und alle zwei Jahre ein Kälbchen bekommen müssen, um dann die Milch zu geben, die den Bauern zu viel zu niedrigen Preisen abgekauft wird.

Das Problem mit der Laktose Und dann sind da noch die vielen Laktoseintoleranten. Die mit Blähungen und Durchfall auf den Genuss des weißen

Goldes reagieren. Milch soll viele ungesunde Sachen enthalten, unter anderem Wachstumshormone, und sie soll Krankheiten begünstigen wie Diabetes, Arthrose und Übergewicht. Bas Kast rät in seinem Bestseller „Der Ernährungs-compass“ gänzlich davon ab, sie zu trinken und empfiehlt lieber Hafer- oder Mandelmilch.

Doch nun soll es etwas geben, das genauso schmeckt, genauso aussieht wie das, was bisher in den Geschäften verkauft wurde: A2-Milch. Sie wird von einzelnen Bauernhöfen direkt angeboten (und auch von einem großen Internet-Kaufhaus, das sie allerdings importieren muss) und ist hierzulande noch ein Nischenprodukt. Ganz anders in Neuseeland, Großbritannien, den USA und China: Dort ist A2-Milch in jedem Supermarkt zu finden.

Histidin contra Prolin Milch besteht aus Wasser, Proteinen, Fetten, Zucker und Vitaminen. Bei den Proteinen handelt es sich größtenteils um Casein, eines davon ist Beta-Casein, das wiederum aus 209 Aminosäuren zusammengesetzt ist. Während bei A1-, also der herkömmlichen Milch – an Stelle 67 der Molekülkette Histidin sitzt, hat A2 hier Prolin vorzuziehen. In der Folge verhalten sich A1- und A2-Milch bei der Verdauung unterschiedlich: Das Protein mit Histidin an Position 67 kann nämlich nicht vollständig verwertet werden, es entsteht ein Abbauprodukt namens Beta-Casomorphin-7 (BCM7). Dieses soll im Körper Stoff-



© IakovKalinin / iStock / Getty Images Plus



Klinische Studie: Wirkeintritt von Ibuprofen-Präparaten

Tempomacher unter der Lupe

Schmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, bei denen sich Menschen in der Apotheke beraten lassen. Für die Selbstmedikation stehen diverse Wirkstoffe zur Verfügung. Ibuprofen ist aufgrund seiner guten Wirkung und Verträglichkeit mittlerweile der Wirkstoff, der am häufigsten in der Apotheke über den HV-Tisch wandert.¹ Eine wichtige Voraussetzung für die Wirkung von Schmerzmitteln ist deren Aufnahme in den Blutkreislauf. Eine schnelle Resorption gilt allgemein als maßgebend für einen schnellen Wirkeintritt.^{2,3} Ibuprofen wird aus diesem Grund auch in Form eines Lysin-Salzes angeboten, das für eine schnellere Auflösung sorgt.⁴ Doch wirkt dieses auch tatsächlich schneller als Ibuprofen? Eine klinische Studie brachte eine überraschende Erkenntnis.

Ibuprofen-Lysinat gilt gemeinhin als schneller wirksam aufgrund seiner verkürzten Resorptionsdauer.⁴ Wie eine klinische Studie⁵ zeigt, hat diese Eigenschaft jedoch bei Patienten mit akuten mäßig starken bis starken Schmerzen offenbar keinen Einfluss auf die Wirksamkeit und den Wirkeintritt.

Ibuprofen-Lysinat nicht schneller wirksam als Ibuprofen

Im Rahmen einer randomisierten, Placebo-kontrollierten, doppelblinden Studie wurde die Wirksamkeit einer Einzeldosis Ibuprofen 400 mg mit Ibuprofen-Lysinat 683 mg (entspricht Ibuprofen 400 mg) verglichen. Die Schmerzreduktion durch die beiden Ibuprofen-Präparate war vergleichbar. Beide Präparate waren signifikant wirksamer als Placebo. Das bestätigt wie erwartet, dass es sich sowohl bei Ibuprofen als auch bei Ibuprofen-Lysinat um wirksame Schmerzmittel handelt. Die Überraschung: Eine schnellere Wirkung von Ibuprofen-Lysinat gegenüber Ibuprofen konnte nicht gezeigt werden. Beide Schmerzmittel begannen nach 30 Minuten zu wirken.

Fazit für die Beratung: Ibuprofen-Lysinat ist nicht schneller wirksam als Ibuprofen.⁵ Mit Ibuprofen und Ibuprofen-Lysinat stehen vergleichbar wirksame Schmerzmittel in der Selbstmedikation zur Verfügung.⁵

wechselformen beeinflussen. Das Protein mit Prolin hingegen macht dem Darm keine Probleme: Es wird einfach vollständig auseinandgebaut und verdaut.

Ursprünglich gab es nur das, was heute Urmilch heißt. Bevor der moderne Mensch Hochleistungskühe züchtete, die ein Vielfaches der üblichen Menge an Milch geben, waren fast alle Tiere A2-Gen-träger. Doch gerade die in Deutschland üblichen Holstein-Kühe und auch das so genannte Fleckvieh tragen lediglich zu 36 Prozent dieses seltene Erbgut, der Rest ist A1. Anders sieht das bei den braunen Jersey-Kühen, den amerikanischen Brown Swiss und den braun-weißen Guernsey-Kühen aus: Dort sind fast alle A2-Träger. Falls sich aus der A2-Milch ein neuer Hype entwickeln sollte, müssten diese Rassen nach Deutschland importiert oder bestehende auf die alte Mutation rückgezüchtet werden, was zunächst zwei Drittel der deutschen Zuchtbullen arbeitslos machen würde.

Uneinheitliches Studienbild

Zurzeit wird mit Hochdruck an der Auswertung von Cochrane-Studien gearbeitet, die die Wirkweise von A2-Milch auf den menschlichen Organismus untersuchen. Leider fallen diese sehr uneinheitlich aus, unter anderem deshalb, weil die entscheidenden Parameter zuweilen gar nicht getestet wurden – zum Beispiel den Einfluss auf bestimmte Stoffwechselgrößen beziehungsweise Krankheitsbilder. Und so können die Wissenschaftler auch (noch) keine Empfehlung aussprechen. „Wir können auf Basis der wissenschaftlichen Fakten keine Empfehlung für A2-Milch geben“, konstatiert Christine Röger vom Kompetenzzentrum für Ernährung im bayrischen Frei-

sing. Auch das Bundeszentrum für Ernährung spricht der A2-Milch keinen gesundheitlichen Mehrwert zu. Beide stellen fest, dass der Laktosegehalt bei beiden Milchsorten genau gleich ist, auch der Milchzucker-Gehalt stimme überein. Insofern könne keine Rede davon sein, dass sie für laktoseintolerante Menschen besser verträglich sei. Die Cochrane-Wissenschaftler fanden zudem ein geringeres Diabetes-Risiko für Menschen heraus, die herkömmliche Milch tranken: Die BCM7-Peptide hemmen nämlich die Zuckeraufnahme aus der Nahrung ins Blut, sodass der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt wie nach dem Genuss der A2-Milch. Manche Experten meinen auch, dass sich der menschliche Organismus im Laufe der Evolution besser an die A1-Variante angepasst hat als an die vermeintlich ursprünglichere.

Vielleicht ein neuer Hype

Doch die neue Milch hat ihre Anhänger, und das Internet schäumt vor Berichten, die der weißen Emulsion besondere Heilkräfte zusprechen. Wenn das so bleibt, wird sich der Milchviehbestand in Deutschland ändern, denn die niedrigen Preise der Molkereien machen eine effiziente Bewirtschaftung für viele Landwirte kaum noch möglich. „Das könnte ein nächster Ernährungshype werden“, sagt Christine Röger.

Übrigens: Auch Schafe, Ziegen und das indische Rind sind Träger des speziellen A2-Aminosäurenbausteins. Wer ganz sicher gehen will, dass er auch Urmilch trinkt, sollte sich also Milch dieser Tiere besorgen. ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin

¹ IMS OTC® Report Apotheke / IMS® GesundheitsMittelStudie (GMS) Apotheke; MAT 10/2019; nach Umsatz und Absatz • ² Moore RA et al. Pain 2014; 155: 14-21 • ³ Moore RA et al. Eur J Pain 2015; 19: 187-192 • ⁴ Miles L et al. Curr Med Res Opin 2018; 34: 1483-1490 • ⁵ Kyselovic J et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of ibuprofen lysinate in comparison to ibuprofen acid for acute postoperative dental pain. Pain Ther 2020; doi:10.1007/s40122-019-00148-1 Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. SADE.THOM2.19.12.3296