

Verschleimungstheorie: Glaube oder Tatsache?

*Immer wieder ist die These zu hören,
dass Milch den Körper verschleimt.*

*Die Befürworter berufen sich dabei auf
bestimmte Symptome im Mund- und
Rachenbereich. Australische Wissen-
schaftler sind dem nachgegangen und
haben nichts gefunden – ausser dem
Glauben daran.*

Alexandra Schmid

In einer wissenschaftlichen Untersuchung in Australien wurden 169 Freiwillige interviewt, ob bestimmte Symptome wie etwa «feuchter Husten», «verstopfte Nase», «Schwierigkeiten beim Schlucken», «Bedürfnis sich zu räuspern» nach dem Konsum von Milch eintreten (1). Diese Symptome wurden häufig bejaht, nicht jedoch diejenigen Symptome, die auf eine allergische Reaktion oder eine Milchunverträglichkeit schliessen liessen. Ein Teil der Freiwilligen glaubte an die These, dass Milch den Körper verschleimt. Als die Wissenschaftler diese Aussagen mit jenen der anderen Teilnehmer verglichen, zeigte sich, dass die Symptome hauptsächlich bei den Versuchsteilnehmern auftraten, die von der Milch-Schleim-Hypothese überzeugt waren.

Dieselben Wissenschaftler haben anschliessend getestet, ob diese Symptome tatsächlich beim Milchtrinken entstehen (2). Die 169 Freiwilligen wurden in zwei Gruppen randomisiert. Die einen erhielten 300 ml eines Milchgetränks, die anderen die gleiche Menge eines vom Milchgetränk nicht zu unterscheidenden Getränks auf der Basis von Sojamilch. Alle füllten vor dem Trinken einen Fragebogen mit verschiedenen, die Symptome betreffenden Fragen aus und bekamen den gleichen Fragebogen nochmals fünf



Der scheinbar durch Milch entstehende Schleim entzieht sich bis heute hartnäckig allen wissenschaftlichen Nachweisen. Ein Verzicht auf Milch ist nicht ratsam, denn dadurch geht eine wichtige Kalziumquelle verloren, was gesundheitliche Folgen haben kann.

Minuten, vier Stunden und am Morgen nach dem Trinken vorgelegt. Die Auswertung zeigte, dass bei den 14 Testfragen die drei Angaben «Überzug über Mund, Rachen und Zunge», «Bedürfnis, vermehrt zu schlucken» und «Speichel zähflüssiger und schwieriger zu schlucken» fünf Minuten nach dem Trinken verstärkt angegeben wurden (statistisch signifikant), dies sowohl in der Milch- wie auch in der Sojamilchgruppe. Wiederum wurden von den Versuchsteilnehmern, die von der schleimerzeugenden Wirkung von Milch überzeugt waren, die drei obigen Aussagen häufiger gemacht. Es ist nun schwer zu sagen, ob das der Fall ist, weil sie überzeugt sind, dass es passiert, oder ob sie eventuell einfach sensibler dafür sind als die anderen. Der Versuch hat jedoch gezeigt, dass dieses

Gefühl der Verschleimung von Mund und Rachen nicht nur bei Milch auftritt. Untersuchungen anderer Wissenschaftler könnten eine Erklärung geben: Sie bemerkten nämlich, dass es beim Vermischen von Speichel mit Milch zu einer Zusammenlagerung der Milchtröpfchen kommt, wobei sich der Effekt mit zunehmendem Fettgehalt der Milch verstärkt (3). Dies ruft vermutlich sensorisch das Gefühl einer Verschleimung des Mund- und Rachenbereichs hervor. Dieser Effekt scheint auch bei anderen Emulsionen (Milch ist eine Öl-in-Wasser-Emulsion) aufzutreten und könnte eventuell die übereinstimmenden Ergebnisse in der Sojamilchgruppe erklären, da dort Öl in das Getränk gemischt wurde, um den gleichen Fettgehalt zu erzeugen. Das Ganze wäre aber ein rein physikalischer Vorgang und hat absolut nichts zu tun mit einer Verschleimung des Körpers durch die Milch.

Die australischen Wissenschaftler unternahmen noch einen weiteren Versuch und untersuchten bei Freiwilligen, die mit einem Schnupfenvirus infiziert wurden, ob eventuell ein Zusammenhang zwischen Milchkonsum und der vom Körper während der Krankheit produzierten Schleimmenge besteht (4). Sie konnten jedoch keinen Zusammenhang feststellen. ■

Korrespondenzadresse:

Alexandra Schmid
Forschungsanstalt Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP
3003 Bern

Literatur:

1. Arney WK, Pinnock CB: The milk mucus belief: Sensations associated with the belief and characteristics of believers. *Appetite* 20, 1993: 53–60.
2. Pinnock CB, Arney WK: The milk-mucus belief: Sensory analysis comparing cow's milk and a soy placebo. *Appetite* 20, 1993: 61–70.
3. Vingerhoed MH et al.: Emulsion flocculation induced saliva and mucin. *Food Hydrocolloids* 19, 2005: 915–922.
4. Pinnock CB et al.: Relationship between milk intake and mucus production in adult volunteers challenged with rhinovirus-2. *Am Rev Respir Dis* 141, 1990: 352–356.