Studie: Versteckte Milliardenkosten des Fleischkonsums

Die industrielle Massentierhaltung bedeutet milliardenfache Tierquälerei und zerstört unseren Planeten. Der Konsum von Fleisch macht krank und hat Milliardenkosten zur Folge, die unser Gesundheitssystem überlasten.

Bild: PETA

Die riesigen Mengen Mist und Gülle aus der industriellen Massentierhaltung werden auf die Felder ausgebracht. Böden, Gewässer und Grundwasser werden mit giftigen Nitraten, Antibiotika und multiresistenten Keimen kontaminiert. Ein weiteres Problem: Aus Gülle entweicht Ammoniak, der sich mit Stickoxiden zu Feinstaub verbindet. So entsteht mehr gesundheitsschädlicher Feinstaub als durch den Verkehrs- und Energiesektor. Wir atmen diese kleinsten Partikel ein, sie dringen unbemerkt bis ins Innerste unseres Körpers vor und können dort großen Schaden anrichten.

Bild: GoodSeller - Shutterstock.com

Eine neue Studie zeigt: Der schädliche Effekt der Produktion von Fleisch, Milchprodukten und Eiern auf Klima, Umwelt und Gesundheit ist enorm. Die Gesundheitskosten belaufen sich insgesamt auf rund 50 Millionen Euro. Die Umweltkosten durch Pestizide und Gülle sowie Feinstaub und Methan belaufen sich der Studie zufolge auf rund 30 Milliarden Euro.

Gesundheitskosten in Milliardenhöhe

Die Gesundheitskosten durch den übermäßigen Konsum von rotem Fleisch, Schinken und Wurst, der die Risiken für Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs und Diabetes erhöht, liegen der Studie zufolge bei gut 16 Milliarden Euro.

Zusätzlich zu den direkten Gesundheitskosten für medizinische Behandlungen, Medikamente und Therapien kommen indirekte Gesundheitskosten: wirtschaftliche Produktivitätsverluste infolge von Krankheit wie Fehlzeiten, verminderte Leistungsfähigkeit, vorzeitige Pensionierung oder vorzeitigem Tod.

Insgesamt belaufen sich die Gesundheitskosten (direkte und indirekte) durch Folgeerkrankungen aufgrund des übermäßigen Fleischkonsums sowie des unzureichenden Verzehrs von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten in Deutschland auf 50 Milliarden Euro. Bislang werden die Folgekosten der ungesunden Ernährung in Milliardenhöhe von der Gesellschaft getragen.

Umweltkosten von rund 30 Milliarden Euro für Fleisch und Milchprodukte

Der Großteil der landwirtschaftlichen Fläche wird für den Anbau von Futtermitteln für die Fleisch- und Milchproduktion verwendet, was erhebliche Emissionen wie Methan und Lachgas verursacht und Lebensräume einschränkt.

Die Umweltkosten der Fleischerzeugung - die Ausbringung von Pestiziden und Düngemitteln sowie der Freisetzung von Feinstaub und klimaschädlichen Emissionen - belaufen sich auf 21,1 Milliarden Euro. Die Umweltkosten bei der Erzeugung von Milch, Käse und Eiern liegen bei zusätzlich 8,13 Milliarden Euro.

Tabelle:
Externe Kosten für die Umwelt durch Fleischproduktion in Deutschland

Quelle: Die versteckten Kosten der Ernährung. Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft, April, 2025.

	Rindfleisch	Schweinefleisch	Geflügel	gesamt
Produktionsmenge	1,08 Mio. t	4,97 Mio. t	1,61 Mio. t	7,66 Mio. t
Verkaufspreis (Durchschnitt 2021)	10,35 Euro/kg	6,87 Euro/kg	2,72 Euro/kg	
Externe Kosten	8,83 Euro/kg	1,89 Euro/kg	1,36 Euro/kg	
Gesamte externe Kosten für Deutschland	9,51 Mrd. Euro	9,40 Mrd. Euro	2,19 Mrd. Euro	21,098 Mrd. Euro

Ein Agrar- und Ernährungssystem, das unseren Planeten ausbeutet, die Klimakrise anheizt und uns massenhaft krank macht

Gleichzeitig haben die hohen Umweltbelastungen vor allem durch Stickstoff, Feinstaub und weitere Emissionen langfristig gesundheitliche Folgen für die Bevölkerung. »Es sind die Kosten eines Agrar- und Ernährungssystems, das unsere natürlichen Ressourcen ausbeutet, die Klimakrise anheizt und uns massenhaft krank macht. Das gefährdet unser gutes Leben und unseren Wohlstand«, so die Autoren der Studie. Noch gar nicht abzusehen sind die gesundheitlichen Folgen des massiven Einsatzes von Antibiotika in der industriellen Tierhaltung, vor allem Antibiotika-Resistenzen.

Kosten werden auf die Gesamtgesellschaft umgelegt

Diese sogenannten externen Kosten des Agrar- und Ernährungssystems durch zunehmende Extremwetterschäden oder die Beanspruchung des Gesundheitswesens müssen von der Gesamtgesellschaft getragen werden, also auch von allen Vegetariern und Veganern.

»Um dieses teure, kranke System am Laufen zu halten, fließen auch noch Steuergelder«, so die Autoren der Studie. »So werden gut 6 Milliarden Euro pro Jahr als Subventionen im Rahmen der *Gemeinsamen Agrarpolitik* der EU an die Landwirtschaft gezahlt. Mit weiteren 5 Milliarden Euro werden Fleisch- und Milchprodukte über die ermäßigte Mehrwertsteuer subventioniert.« Die Folge: Nachhaltig erzeugte Lebensmittel, bei denen die externen Kosten für Umwelt, Klima und Gesundheit deutlich geringer sind, sind im Vergleich teurer als konventionelle Produkte.

So ist Kuhmilch im Laden billiger als Hafermilch oder Sojamilch. Ebenso ist Fleisch günstiger als pflanzliche Alternativen wie Aufschnitt oder Grillwürstchen aus Soja oder Erbsenprotein.

Wie kann das sein, wenn doch pflanzliche Alternativen zu Milch und Fleisch viel umwelt- und klimafreundlicher sind und zudem gesundheitliche Vorteile haben? Einerseits werden die Fleischerzeugung und die Milchwirtschaft aus unser aller Steuergeldern subventioniert. Zum anderen ist die Mehrwertsteuer für Kuhmilch mit 7 % reduziert, während für Hafer- und Sojamilch 19 % berechnet werden. Und natürlich ist der Preis für die Verbraucher ein zentraler Einflussfaktor bei der Kaufentscheidung.

Forderung: Keine staatliche Subventionierung für Fleisch und Milchprodukte

Fleisch ist besonders ungesund, umwelt- und klimaschädlich und sollte deshalb vom Staat nicht mehr subventioniert werden. Das ist das Fazit der Studie »Die versteckten Kosten der Ernährung« des *Forums Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft* im Auftrag von *Greenpeace*, der *Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten* und der *Stiftung Gesunde Erde - Gesunde Menschen*.

Nachhaltige und gesunde Ernährungsgewohnheiten sollten aktiv gefördert werden, heißt es in der wissenschaftlichen Untersuchung. Dies kann durch Entlastungen für pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte z. B. über eine Senkung der Mehrwertsteuer unterstützt werden.

Quelle: Die versteckten Kosten der Ernährung. Was kostet uns unsere Ernährung - für Gesundheit und Umwelt? Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft (FÖS), April, 2025. presseportal.greenpeace.de/249439-umwelt-und-gesundheitskosten-des-ernahrungssystems-belasten-wirtschaft-und-gesellschaft-mit-milliarden-euro-im-jahr

Tabelle:
Externe Kosten für die Umwelt durch die Produktion tierischer Lebensmittel in Deutschland

Quelle: Die versteckten Kosten der Ernährung. Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft, April, 2025.

	Konsummilch	Käse	Eier	gesamt
Produktionsmenge	4,44 Mio. t	2,66 Mio.t	0,88 Mio. t	7,98 Mio. t
Verkaufspreis (Durchschnitt 2021)	0,87 €/kg	8,56 €/kg	2,37 €/kg	
Externe Kosten	0,29 €/kg	2,25 €/kg	0,97 €/kg	
Externe Kosten Deutschland	1,289 Mrd. €	5,991 Mrd. €	0,850 Mrd. €	8,130 Mrd. €

Studie: Fleisch und Wurst verkürzen das Leben um Jahre - Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse als Lebensretter

Oben: Schweinehälften beim Schlachter.
Wer regelmäßig Rindfleisch, Schweinefleisch und Wurst isst, verkürzt einer großen wissenschaftlichen Untersuchung zufolge seine Lebenserwartung um mehrere Jahre.
Wer Tiere am Leben lässt, gewinnt also für sich selbst viele gesunde Lebensjahre hinzu!
Unten: Schwein auf dem Gnadenhof »Heimat für Tiere«.

Bild: FREIHEIT FÜR TIERE

Der regelmäßige Konsum bestimmter Nahrungsmittel kann die Lebenserwartung um mehrere Jahre verkürzen. Dies zeigt eine wissenschaftliche Studie. Überraschend: Süßigkeiten und zuckerhaltige Softdrinks sind nicht am schädlichsten. Der größte Risikofaktor ist die fleischlastige Ernährung!

Rotes Fleisch und Wurst rauben mehrere Lebensjahre

Die auf Meta-Analysen und Daten der *Global Burden of Disease Studie* basierende Untersuchung eines Forschungsteams der *Universität Bergen* in Norwegen zeigt: **Rotes Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm- und Ziegenfleisch) und verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren sind die schädlichsten Nahrungsmittel.** Sie übertreffen sogar die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken.

Der stärkste positive Gesundheitseffekt wurde erzielt, wenn Studienteilnehmer sowohl rotes als auch verarbeitetes Fleisch vollständig aus ihrer Ernährung strichen. Auch die Reduzierung von Zucker und zuckerhaltigen Getränken führte zu positiven Gesundheitseffekten.

Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse sind wahre Lebensverlängerer

Die Studie zeigt auch, welche Lebensmittel die Lebenserwartung verlängern: **Der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten und Nüssen und vor allem Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja steigert die Lebenserwartung um mehrere Jahre.**

Vollwertige pflanzliche Ernährung erweist sich als Jungbrunnen, durch den jeder - je nach Alter bei der Umstellung - acht, neun, zehn oder sogar 13 gesunde Lebensjahre dazugewinnen kann.

Ernährungsumstellung lohnt sich in jedem Alter

»Eine nachhaltige Ernährungsumstellung kann Menschen jeden Alters sowohl bei optimierten als auch bei umsetzbaren Veränderungen erhebliche gesundheitliche Vorteile bringen«, so die Autoren der Studie um Studienleiter Prof. Dr. Lars T. Fadnes, *Department of Global Public Health* an der *Universität Bergen*. »Die Vorteile sind voraussichtlich größer, je früher die Ernährungsumstellung im Leben eingeleitet wird.«

Bild: FREIHEIT FÜR TIERE

Die Studienergebnisse zeigen: Würde eine 20-jährige Frau ihre Essgewohnheiten umstellen, kann sie etwa zehn Jahre länger leben. Ein 20-jähriger Mann kann durch Ernährungsumstellung sogar 13 Jahre gewinnen. Dies liegt wohl daran, dass Männer im Schnitt mehr Fleisch essen als Frauen.

Frauen und Männer, die mit 60 Jahren auf gesunde Ernährung setzen, können acht bzw. neun Jahre länger leben. Sogar wer im hohen Alter von 80 Jahren seinen Essensplan umstellt, kann noch etwa dreieinhalb Jahre dazugewinnen.

Wie viele Jahre kann eine gesündere Ernährung für mich persönlich bringen?

Das Forschungsteam aus Norwegen hat den Online-Rechner »Food4HealthyLife« entwickelt, der jedem Interessierten, aber auch Ärzten und politischen Entscheidungsträgern, die gesundheitlichen Auswirkungen von Ernährungsentscheidungen aufzeigt. Für den Online-Rechner nutzt das Forschungsteam Daten aus der *Global Burden of Diseases Study*, die die Krankheiten und Todesursachen von Millionen Menschen weltweit erfasst.

Mithilfe der Daten und weiteren Studien konnten die Forscherinnen und Forscher die Lebenserwartung mit den Ernährungsgewohnheiten ins Verhältnis setzen und damit Modellrechnungen durchführen. So lässt sich ermitteln, wie viele Lebensjahre man durch eine Umstellung auf bestimmte Lebensmittel dazu gewinnt - und wie sich dies je nach Alter und Ernährungsumstellung verändert.

Machen Sie doch selbst mal den Test:
https://uk.food4healthylife.org/

Quellen:
· *Lars T Fadnes, Elaheh Javadi Arjmand, Jan-Magnus Økland et al.: Life Expectancy Gains from Dietary Modifications: A Comparative Modelling Study in Seven Countries. The American Journal of Clinical Nutrition, 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38692410/*
· *Fadnes, L.T., Celis-Morales, C., Økland, JM. et al. Life expectancy can increase by up to 10years following sustained shifts towards healthier diets in the United Kingdom. Nat Food 4, 961–965, 2023. www.nature.com/articles/s43016-023-00868-w*
· *Fadnes LT, Økland JM, Haaland ØA, Johansson KA.: Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. PLoS Med., 2022. journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003889*

Hühnerfleisch: Höheres Risiko für Tod durch Magen- und Darmkrebs

Bereits 2015 stufte die WHO rotes Fleisch und Wurst als krebserregend ein. Weißes Fleisch (Huhn, Pute, Gänse) galt gemeinhin als unbedenklich. Doch eine neue Studie zeigt: Der regelmäßige Verzehr von Hühnerfleisch fördert die Entstehung von Magen- und Darmkrebs und erhöht auch die Sterblichkeit!

Die Zunahme von Darmkrebs und Magenkrebs ist alarmierend. Ein Forschungsteam des *National Institute of Gastroenterology* in Bari, Italien, untersuchte, welchen Einfluss der Verzehr von weißem Fleisch haben könnte. Für die Studie wurden Daten von 4.869 Frauen und Männern über einen Zeitraum von 20 Jahren ausgewertet: Informationen über die Ernährung mit besonderem Augenmerk auf Hühnerfleischkonsum wurden mit Krebsdiagnosen und Todesursachen in Verbindung gesetzt.

27 % höheres Risiko für Krebstod

Die Auswertung ergab einen Zusammenhang zwischen einem hohen Hühnerfleischkonsum und einem deutlich höheren Auftreten von Magen- und Darmkrebs sowie einer erhöhten Sterblichkeit aufgrund dieser Erkrankungen. **Studienteilnehmer, die mehr als 300 Gramm Hühnerfleisch pro Woche verzehrten, hatten ein um rund 27 Prozent erhöhtes Risiko, an Magen- oder Darmkrebs zu sterben, verglichen mit denjenigen, die im gleichen Zeitraum maximal 100 Gramm zu sich nahmen.**

Bereits 2019 hatte eine Studie eines Forschungsteams der *Harvard T.H. Chan School of Public Health* in Boston, USA, ergeben: **Das vermeintlich gesündere weiße Fleisch von Hühnern, Puten, Gänsen und anderem Geflügel hat einen ähnlich schlechten Einfluss auf die Blutfettwerte wie rotes Fleisch und erhöht somit die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Quellen:
· *Bonfiglio C., Tatoli R., Donghia R. et al.: Does Poultry Consumption Increase the Risk of Mortality for Gastrointestinal Cancers? A Preliminary Competing Risk Analysis, Nutrients, 2025. www.mdpi.com/2072-6643/17/8/1370*
· *Zheng Y., Satija A. et al.: Association of changes in red meat consumption with total and cause specific mortality among US women and men: two prospective cohort studies, The Bmj, 2019. www.bmj.com/content/365/bmj.l2110*

Bild: Hühnermast. Ist es verwunderlich, dass das Essen von Hühnerfleisch krank macht?

Bild: PETA

Studie: Fleischesser haben beim Muskelaufbau keine Vorteile gegenüber Veganern

Fleischesser scheinen beim Muskelaufbau keinen Vorteil gegenüber Menschen mit nährstoffreicher, pflanzlicher Ernährung zu haben. Eine neue Studie zeigt, dass es keinen Unterschied in der Synthese von Muskelfaserprotein zwischen omnivoren und veganen Menschen gibt. Der Verzehr tierischer Produkte bietet demnach keinen grundsätzlichen Vorteil für Menschen, die ihren Muskelaufbau maximieren möchten.

40 gesunde, körperlich aktive Männer und Frauen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren wurden nach einer einheitlichen Diät zur Standardisierung ihres Nährstoffhaushalts entweder einer omnivoren (mit Fleisch, Milchprodukten und Eiern) oder veganen Ernährungsweise zugeteilt. Alle Studienteilnehmer absolvierten Krafttraining und erfassten ihr allgemeines Aktivitätsniveau. Sie tranken außerdem deuteriumhaltiges Wasser, wodurch das Forschungsteam die aufgenommenen Aminosäuren beim Einbau in die Muskelfasern verfolgen konnte. Zu Beginn und am Ende der Studie wurden Beingewebe-Biopsien entnommen.

Gesunde Proteinbombe: Veganer Bohnenburger mit Hummus aus Kichererbsen und Vollkornbrötchen.
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Soja und Sojaprodukte wie Tofu, Erdnüsse), Nüsse und Samen sowie Getreide (am besten Vollkornprodukte), Amaranth und Quinoa versorgen jeden - auch Sportlerinnen und Sportler - mit ausreichend Proteinen und steigern Studien zufolge außerdem die Lebenserwartung um mehrere Jahre (s. S. 44).

Bild: Nina Firsova - Shutterstock.com

Bei den Allesessern stammten etwa 70 Prozent des Proteins aus tierischen Quellen, die Veganer konsumierten durchgehend Proteine aus pflanzlichen Quellen.

Die Wahl des Proteins macht für den Muskelaufbau »wirklich keinen Unterschied«

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass es für den Muskelaufbau »wirklich keinen Unterschied« macht, aus welchen Quellen das Protein stammt, erklärt Nicholas Burd, Professor für Gesundheit und Kinesiologie an der *University of Illinois Urbana-Champaign*.

»Lange Zeit galt die Überzeugung bzw. das aktuelle Dogma, dass tierische Proteinquellen besser seien, insbesondere für den Muskelaufbau«, so Studienleiter Nicholas Burd. »Ich dachte auch, dass die Verteilung einen Unterschied machen könnte, wenn man ein Protein von geringerer Qualität - hinsichtlich Verdaulichkeit und Aminosäuregehalt - zu sich nimmt. Und überraschenderweise haben wir gezeigt, dass es keine Rolle spielt.«

Eine weitere von der Rindfleischindustrie finanzierte Studie, die eigentlich die Minderwertigkeit pflanzlicher Proteine nachweisen sollte, fand ebenfalls heraus, dass vegane Optionen die gleichen Vorteile für den Muskelaufbau wie Fleisch bieten, selbst wenn die Teilnehmer auf sogenanntes »unvollständiges« Protein aus Brot zurückgriffen. Vollständige vegane Proteinquellen sind Soja und Sojaprodukte, Quinoa und Buchweizen, Hanf- und Chiasamen oder die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen.

Zu viel tierisches Protein führt zu gesundheitlichen Problemen

Zuvor hatte das Forschungsteam um Prof. Burd eine Studie veröffentlicht, die ergab, dass eine Proteinzufuhr von mehr als 1,1 g Protein pro 1 kg Körpergewicht pro Tag keinen Unterschied für den Muskelaufbau während des Trainings macht.

US-Amerikaner nehmen das Doppelte der empfohlenen Tagesmenge zu sich - und zwar hauptsächlich tierisches Protein.

Übermäßiger Verzehr von tierischem Protein wurde in Studien mit einem erhöhten Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme in Verbindung gebracht: ein höheres Sterblichkeitsrisiko, erhöhte Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten, Diabetes und Nierenfunktionsstörungen.

Quelle: Askow, Andrew T.; Barnes, Takeshi M. et al.: Impact of Vegan Diets on Resistance Exercise-Mediated Myofibrillar Protein Synthesis in Healthy Young Males and Females: A Randomized Controlled Trial. Medicine & Science in Sports & Exercise, 04.04.2025. journals.lww.com/acsm-msse/abstract/9900/impact_of_vegan_diets_on_resistance.771.aspx

Studien: Kuhmilch als Risikofaktor für Multiple Sklerose

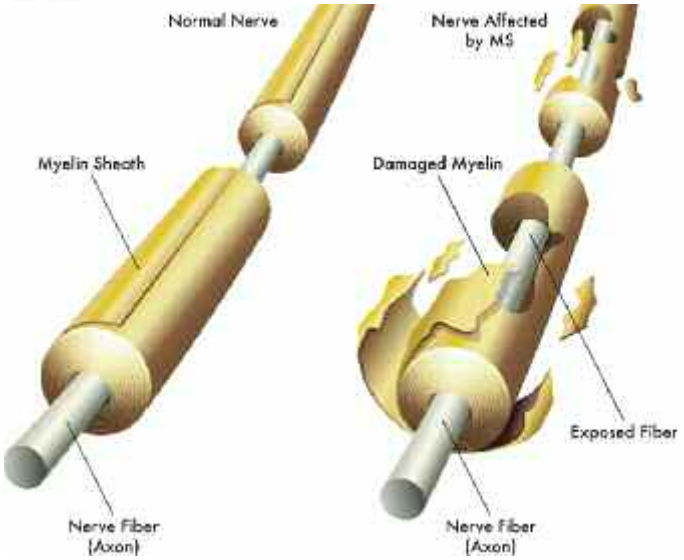
Studien zeigen, dass der Konsum von Kuhmilch mit einem erhöhten Risiko für Multiple Sklerose (MS) zusammenhängt. Vor allem Proteine in der Milch wie Casein, Butyrophilin und β-Lactoglobulin fördern offenbar durch Kreuzreaktionen Autoimmunprozesse.

Multiple Sklerose ist eine chronische Autoimmunerkrankung des Zentralnervensystems, bei der das körpereigene Immunsystem die Myelinschichten um Nervenzellaxone zerstört. Ein gestörtes Darmmikrobiom spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von MS, da es Entzündungen und Immunreaktionen auslösen kann, die bis ins Nervensystem wirken.

Bereits 1992 wurde in einer Studie mit Daten aus 27 Ländern ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem Konsum von Kuhmilch und der Häufigkeit von MS nachgewiesen.

Welche Faktoren in der Kuhmilch die Ursache sein könnten, hat Prof. Dr. Stefanie Kürten vom Universitätsklinikum Bonn mit ihrer Arbeitsgruppe genauer untersucht. »Die naheliegende Antwort sind Proteine wie Casein oder β-Lactoglobulin«, so Prof. Kürten. **MS-Patienten haben deutlich mehr Anti-Casein-Antikörper als Gesunde.** Studien haben gezeigt, dass Milchproteine wie Casein, Butyrophilin und β-Lactoglobulin mit dem Myelin-assoziierten Glykoprotein reagieren, das am Aufbau der Myelinhülle um Axone von Nervenzellen beteiligt ist. Die Folge sind beschädigte Nervenfortsätze. In weiteren Studien zeigte sich, dass nicht nur Kuhmilch Autoimmunprozesse und Entzündungen auslösen kann, sondern auch Schaf- und Ziegenmilch.

Bild: robyooo - Shutterstock.com



Gesunder Nerv im Vergleich mit beschädigter Myelinhülle.

Vegane Milch-Alternativen wie Hafer-, Soja- oder Mandelmilch sind dagegen nicht immunologisch aktiv, weil sie kein Casein, kein Butyrophilin und auch kein β-Lactoglobulin (das sind alles Proteine in der Milch von Säugetieren) enthalten.

Quellen:
· Milchkonsum als Risikofaktor für Multiple Sklerose. Pharmazeutische Zeitung, 21.1.2025 · www.pharmazeutische-zeitung.de
· Caleb R. Morin et al.: Milk and multiple sclerosis: A possible link? Multiple Sclerosis and Related Disorders. Volume 83, March 2024, 105477. www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211034824000567

Studien: Kaffee und Schwarztee sind gesund - aber nur ohne Kuhmilch

Kaffee und Schwarztee haben zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Studien zufolge gilt dies aber nur, wenn Kaffee oder Tee ohne Kuhmilch getrunken wird - also schwarz oder mit Hafer- oder Sojamilch.

In Kaffee und in schwarzem und grünen Tee sind wertvolle Phytonährstoffe und Antioxidantien enthalten, die zur Verringerung von Entzündungen im Körper beitragen und so das Risiko für verschiedene chronische Krankheiten senken.

Studien belegen, dass der regelmäßige Konsum von Kaffee, Schwarztee oder grünem Tee das Risiko für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas und Depressionen senken kann und neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer vorbeugt.

Die Zugabe von Kuhmilch reduziert die antioxidative Wirkung von Kaffee und Tee allerdings erheblich. Der Grund: Milchproteine wie Kasein binden die Phytonährstoffe, wodurch diese nicht mehr effektiv vom Körper aufgenommen werden können.

Wer nicht auf den cremigen Geschmack verzichten möchte, sollte zu pflanzlichen Milchalternativen wie Hafer- oder Sojamilch greifen: Weil sie kein Milchprotein enthalten, bleibt die gesundheitsfördernde Wirkung von Kaffee und Schwarztee erhalten.

Quellen: · Qie, X., Cheng, Y., Chen, Y. et al.: In vitro phenolic bioaccessibility of coffee beverages with milk and soy subjected to thermal treatment and protein–phenolic interactions. Food Chemistry, 2022.
· Poojary, M., Lund, M. at al: Covalent bonding between polyphenols and proteins: Synthesis of caffeic acid-cysteine and chlorogenic acid-cysteine adducts and their quantification in dairy beverages. Food Chemistry, 2023.