



Verrotzt durch Kuhmilch

Mucus. Milch verschleimt die Nase, glauben viele Eltern. Beweise dafür sind jedoch rar. In einer kontrollierten Studie ließ sich die nasale Schleimproduktion mit Kuhmilch tatsächlich steigern, nicht aber mit [Sojamilch](#).

Von Thomas Müller

Viele Eltern glauben daran: Kinder sollten keine Milch trinken, wenn sie erkältet sind, da Milch die Atemwege verschleimt. Forscher konnten einen solchen Zusammenhang bislang jedoch nicht bestätigen und gingen meist von einem Noceboeffekt aus: Wer daran glaubte, gab in Studien an Tagen mit hohem Konsum von Milchprodukten auch eine vermehrte Schleimproduktion zu Protokoll, wer nicht daran glaubte, eher nicht, berichten HNO-Ärzte um Dr. Adam Frosh vom Lister Hospital in Stevenage, Großbritannien.

Da eine ausgewogene [Ernährung](#) mit Milch gerade für Kinder sehr wichtig sei, könne der Glaube an die verschleimende Wirkung von Milchprodukten vielleicht ungünstige Effekte auf die [Ernährung](#) haben, befürchten die Forscher um Frosh. Mit einer randomisiert-kontrollierten Doppelblindstudie wollten sie dem Phänomen auf den Grund gehen. *Überrascht stellen sie fest, dass der*

Milchkonsum die Schleimproduktion tatsächlich zu steigern vermag.

Teilnehmer der Studie waren allerdings keine erkälteten Kinder, sondern 108 ansonsten gesunde Jugendliche und Erwachsene, welche die Klinik wegen Problemen mit einer als übermäßig empfundenen Nasenschleimproduktion aufsuchten. Die Teilnehmer – 82 Frauen und 26 Männer – wurden zunächst instruiert, für zwei Tage auf sämtliche Milchprodukte zu verzichten. Anschließend bekamen sie verblindet vier Tage lang entweder täglich 350 ml Kuhmilch oder die entsprechende Menge [Sojamilch](#). Die Getränke erhielten sie in Form eines Milchshakes, der mit Aromastoffen so angereichert war, dass sich Unterschiede nur schwer schmecken ließen. An den vier Milchshaketagen sollten sie keine weiteren Milchprodukte konsumieren.

Symptomtagebuch

Die Teilnehmer führten ein Symptomtagebuch und beurteilten die Beschwerden sowohl mithilfe einer 4-Punkte-Skala (minimal, leicht, moderat, schwer) sowie anhand einer 100-Punkte-Analogskala.

Es gab zwischen den Gruppen keine nennenswerten Unterschiede bei Alter, Geschlecht, Allergien oder Begleiterkrankungen. Etwa ein Viertel glaubte an eine verschleimende Wirkung von Milch, nur vier hatten jedoch ihren Milchproduktkonsum zuvor schon eingeschränkt. 28 % der Teilnehmer (30 Personen) meinten zu erkennen, ob sie Kuh- oder [Soja-](#)

milch bekamen, 18 lagen damit richtig, zwölf falsch. Die Verblindung funktionierte also einigermaßen.

Gemäß der 4-Punkte-Skala erreichten beide Gruppen zu Beginn einen subjektiven Wert von 3 Punkten. In beiden Gruppen sank der Wert geringfügig in den ersten beiden Tagen ohne Milchprodukte, stieg dann aber in der Gruppe mit Kuhmilchshakes wieder auf das Ausgangsniveau an. Dagegen fiel der Wert in der Gruppe mit [Sojamilch](#) weiter bis auf 2,5 Punkte am zweiten Tag der Supplementierung und blieb dann konstant. Die Differenz zwischen beiden Gruppen erwies sich als statistisch signifikant, die Effektstärke war mit einem Cohen's d von 0,55 moderat.

Ein ähnliches Bild ergab die Analogskala. Hier sanken die Werte in beiden Gruppen in den ersten beiden Tagen ohne Milchprodukte zunächst von 65 auf etwa 57 Punkte und fielen anschließend mit [Sojamilch](#) weiter bis auf 55 Punkte. Mit Kuhmilch stiegen die Werte dagegen wieder bis knapp unter das Ausgangsniveau. Der Cohen's-d-Wert von 0,40 spricht jedoch für einen eher geringen Effekt.

Unterm Strich scheinen die Resultate für einen Verzicht von Milchprodukten bei Patienten mit einer nasalen Hypersekretion zu sprechen, allerdings müsse der Milch-Schleim-Effekt erst in weiteren Studien bestätigt werden. So lange legen die Experten um Frosh Ärzten nahe, sich mit Empfehlungen zum Milchverzicht eher zurückzuhalten. ■