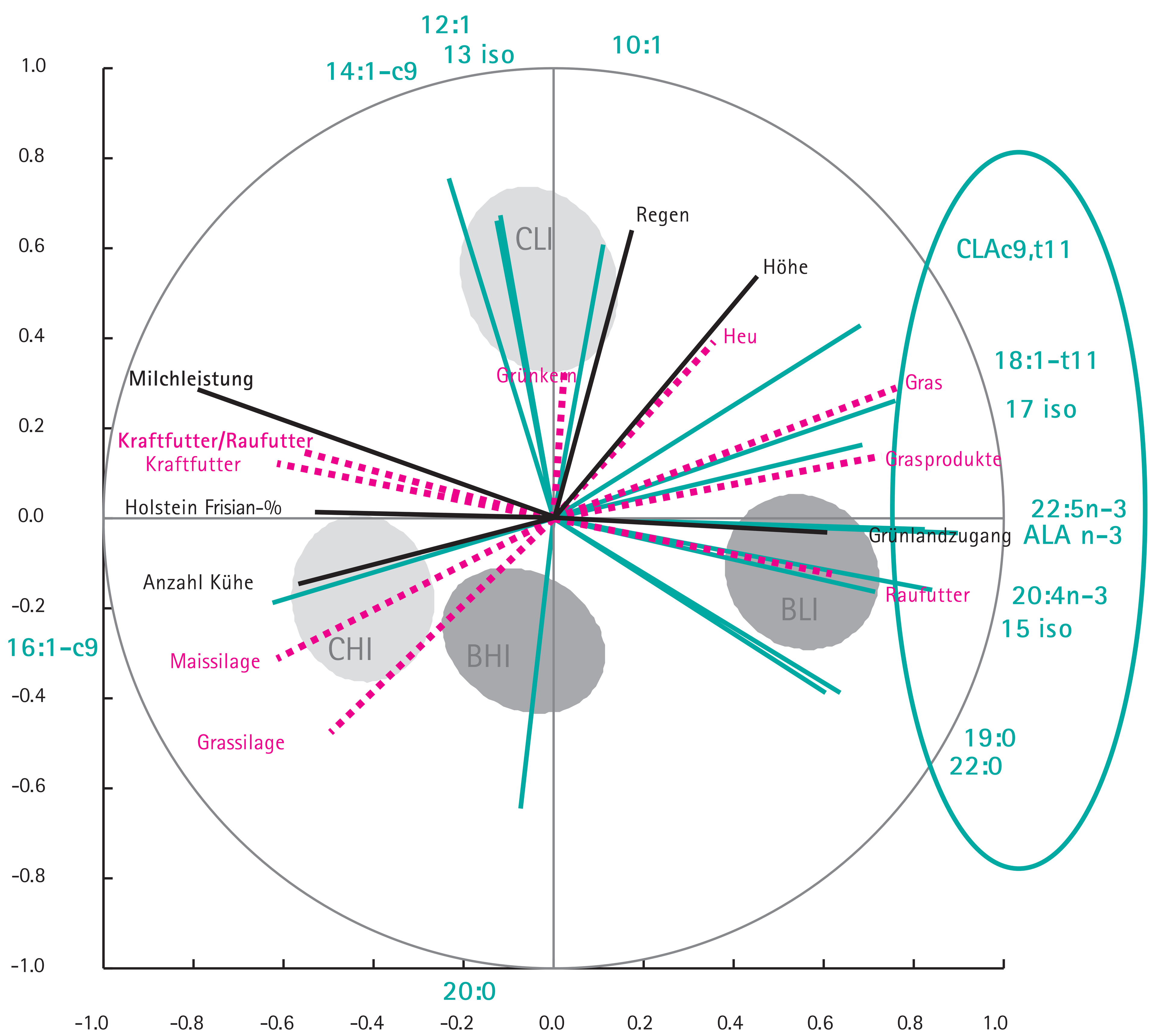
Prof. Dr. Ton Baars
Research Institute for Organic Agriculture, FiBL, 5070 Frick, Switzerland
Email: ton.baars@fibl.org

Milchfett reguliert das Immunsystem

Eine allergische Reaktion ist eine Immunreaktion, die durch verschiedene Fettsäuren verstärkt oder abgeschwächt werden kann. Eine „falsche Immunantwort“ zeigt sich in Form geröteter und geschwollener Haut, als Juckreiz oder anaphylaktischer Schock.
Milchfett (Vollmilch, Butter) generell lindert die Häufigkeit von Asthma (Wijga et al, 2013).
Sowohl langkettige Omega-3-Fettsäuren (= Fisch-Fettsäuren: EPA, DHA) als auch konjugierte Linolsäure (CLAc9t11) und Vaccensäure (C18:1t11) (= Kuh-Fettsäuren: CLA und tVA) in der Muttermilch korrelieren unabhängig mit dem Schutz vor Asthma und Allergien *(Thijs et al, 2011)*.
Während dem Weidegang nehmen Milchkühe große Mengen an frischem Gras auf. Dieses enthalt viel Alpha-Linolensäure (ALA), eine der Omega-3 Fettsäuren (C18:3).



Milchfettsäuren, die die Gesundheit unterstützen, sind:

- Omega-3-Fettsäuren
- ein niedriges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren
- konjugierte Linolsäure (CLAc9t11, CLAt11c13) und ihre Vorstufen
- verschiedene verzacktkettige Fettsäuren, Phytansäure und iso-Fettsäuren

Fazit

Milchfett von weidenden Kühen auf extensiv wirtschaftenden Betrieben bildet durch ihre artgemäße Ernährung mit Weidegras einen Fettsäure-Mix, der allergische Reaktionen nachweislich lindert (Gruppe BLI). Kühe, die mit Maissilage und Kraftfutter gefüttert, weisen dieses vorteilhafte Profil großenteils nicht auf *(Kusche et al, 2014).*

www.fibl.org