

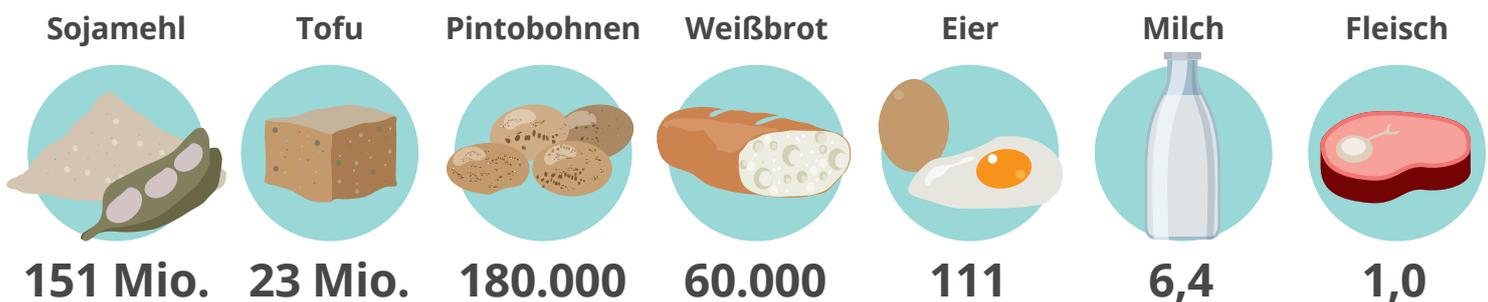
**Über unsere Lebensmittel nehmen wir natürlicherweise Hormone oder hormonähnliche Substanzen (Phytohormone) zu uns. Hormone sind chemische Botenstoffe, die wichtige Funktionen in Tieren, Pflanzen und Menschen übernehmen. Man findet sie sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Lebensmitteln.**

*Hormone aus der Milch sind im menschlichen Organismus nicht wirksam. Nach Angaben des Bundesamtes für Risikobewertung (BfR) ist auf Grundlage vorliegender wissenschaftlicher Daten von keinem Gesundheitsrisiko durch die in tierischen Lebensmitteln enthaltenen Hormone auszugehen.*

Auch Kuhmilch enthält geringe Mengen Hormone, wie Östrogen und Progesteron, sowie natürliche Wachstumsfaktoren, beispielsweise IGF-1 (Insulin-like Growth Factor-1). Die beim Verzehr aufgenommenen Hormonmengen sind im Vergleich zur natürlichen Eigensynthese des Menschen sehr gering. Die körpereigene Östrogensynthese einer nicht-schwangeren Frau beträgt im Durchschnitt etwa 513.000 Nanogramm Östrogen pro Tag, bei einem erwachsenen Mann sind es etwa 136.000 Nanogramm Östrogen pro Tag. Demgegenüber enthält ein Glas Milch (200 ml) etwa 12,8 Nanogramm Östrogen.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten Phytohormone, darunter auch Phytoöstrogene. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die wie körpereigene Östrogene wirken können. Hauptquelle für Phytoöstrogene stellen Soja und Sojaprodukte dar. In Getreideprodukten und Leinsamen sind sie ebenfalls enthalten. Die Gehalte an Phytohormonen sind teilweise deutlich höher als die in tierischen Lebensmitteln vorkommenden Hormongehalte. Obwohl Soja überhaupt kein IGF-1 enthält, lässt Sojaprotein den IGF-1 Spiegel im Blut ansteigen. Eine Interventionsstudie aus dem Jahre 2011 zeigte, dass die körpereigene Ausschüttung von IGF-1 durch das Sojaprotein angeregt wird.

Hormone, die über tierische Lebensmittel aufgenommen werden, werden im Magen-Darm-Trakt (First-Pass-Effekt) sehr schnell abgebaut und inaktiviert. Sie können deshalb im menschlichen Organismus nicht mehr wirksam sein. Nach dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung besteht bei üblichem Verzehr von Kuhmilch bzw. Kuhmilchprodukten kein Gesundheitsrisiko für den Menschen.



*Durchschnittlicher Gehalt an Östrogen bzw. Phytoöstrogen in Nanogramm pro 100 Gramm*

#### Quellen:

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR); FAQ des BfR (2014); Fragen und Antworten zu Hormonen in Fleisch und Milch
- Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE); Presseinformation (2015); Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen auf die Gesundheit
- Milchindustrieverband (MIV); Dr. Gisela Runge (2021); Sachstand zu Hormonen in der Milch
- Hoffman, B., and P. Eversol. 1986. Anabolic agents with sex hormone-like activities: Problems of residues. In A. G. Rico, ed., Drug residues in animals. Orlando: Academic Press. 111-146.
- Larsson et. al; Milk Consumption and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis (2015); Nutrients
- M. Elsoe; Die Wahrheit über Hormone in der Milch (2016); ScienceDrivenNutrition
- McLaughlin, J.M., et al. (2011); Effects of Tomato- and Soy-Rich Diets on the IGF-1 Hormonal Network