

## **Probleme bei der Haltbarkeit geöffneter H-Milch**

Als H-Milch bezeichnet man haltbare Milch, hierzulande Kuh- und Ziegenmilch, die durch Hitzekonservierung auch ungekühlt ca. 6 - 8 Wochen genießbar bleibt. Erlaubt sind das indirekte Ultrahocherhitzen auf ca. 140 - 150° C und das direkte Erhitzen, bei dem man Wasserdampf in die Rohmilch spritzt und anschließend wieder abtrennt. Wegen der äußerst kurzen Einwirkungszeit sollen bei direkten Erhitzen Wärmeschäden reduziert werden und der typische H-Milch-Geschmack gar nicht erst entstehen.

### **Ernährungswissenschaftler betrachten die H-Milch generell als minderwertig (Zeitschrift Schrot & Korn 4/2001)**

Dr. Petra Kühne (Oecotrophologin vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung) möchte H-Milch nicht empfehlen. "Wenn man zuerst alle Keime inklusive nützlicher Milchsäurebakterien töte und dann das Ganze aseptisch verpacke, sei dies ein eigenartiger Umgang mit einem Lebensmittel. In der Tatsache, das man auf der anderen Seite ebensolche Keime wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung in probiotische Milchprodukte wie Joghurt gezielt hineinbringe, sieht Kühne einen Widerspruch. Nicht zuletzt auch der hohe Redoxwert (siehe "Das Redoxpotential als Maß des Lebendigen" unter der Rubrik "Fachbeiträge" in diesem Forum)

### **Gesundheitliche Gefahren durch das Trinken von H-Milch**

Das sich eine geöffnete H-Milch-Packung länger als pasteurisierte Vollmilch hält ist ein gefährlicher Irrglaube! Auch angebrochene H-Milch verdirbt nach ein paar Tagen - die Gefahr: man merkt es nicht! Bei längerem Aufbewahren im Kühlschrank können sich unerwünschte Bakterien wie die kälteliebenden Yersinien ungehindert vermehren, da ihnen - als Folge der Hoherhitzung - die harmlose Konkurrenzflora fehlt! Diesen Vorgang kann man nicht riechen oder schmecken; evtl. Spätfolgen sind reaktive Arthritis und ein Morbus-Crohn-ähnliches Syndrom.

Eine "normale" Vollmilch hingegen würde als Zeichen der Alterung sauer werden; ein Vorgang der sehr wohl wahrgenommen werden kann, und könnte auch noch ohne Bedenken als gesunde Sauermilch verzehrt werden.

### **Kleines Lexikon**

#### **Yersinien**

gramnegative Stäbchenbakterien; 7 Spezies, die verschiedenste Krankheitsbilder hervorrufen können

#### **Reaktive Arthritis und Gelenkentzündung**

mit Schmerzen, Schwellungen, Überwärmung, Bewegungseinschränkungen

**Yersinia-Arthritis** akute arthritische Entzündung; tritt im Anschluß an eine durch Yersinia enterocolitica oder Yersinia pseudotuberculosis hervorgerufene fieberhafte Durchfallerkrankung auf.

**Morbus-Crohn** narbenbildende entzündliche Erscheinung, die alle Bereiche des (Enteritis regionalis Crohn) Magentraktes bis hin zum After befallen kann.

*Heike und Ulli Atts (Gesundheitsberater SNP)*