



## A2-Milch - Ein Trend mit Bestand?

Milch wird aufgrund seiner Inhaltsstoffe (insbesondere Milcheiweiß, Vitamine, Calcium) traditionell als gesundes Lebensmittel betrachtet. Ungeachtet dessen vertragen 15 % bis 20 % der Menschen in Deutschland keine Kuhmilch. Insbesondere diese Verbraucherinnen und Verbraucher sind auf eine korrekte Kennzeichnung und Zusammensetzung von Lebensmitteln angewiesen.

Spricht man von Milchunverträglichkeit, muss man unterscheiden, ob man auf den Milchzucker oder das Milcheiweiß reagiert. Verträgt man den Milchzucker nicht, spricht man von einer Milchzuckerunverträglichkeit oder Lactoseintoleranz. Da der Milchzuckergehalt in allen Milchsorten ähnlich ist, muss man auf lactosefreie Alternativen ausweichen.

Reagiert man dagegen auf das Milcheiweiß, handelt es sich um eine allergische Reaktion. Hierbei muss zunächst geklärt werden, auf welche Eiweiße der Allergiker reagiert. Milch besteht aus zwei Eiweißfraktionen, Molkenproteine und Casein. Basiert die allergische Reaktion auf den Molkenproteinen, muss auf Kuhmilch verzichtet werden, da sich die Milchsorten hier nicht unterscheiden. In diesem Fall kann Milch von Schaf, Ziege oder Stute eine Alternative sein. Reagiert der Konsument dagegen allergisch auf das Casein, lohnt es sich vielleicht, einen Blick auf A2-Milch zu werfen.

Bei A2-Milch handelt es sich um eine Milchsorte, die in den letzten Jahren in den Verkaufsregalen aufgetaucht ist. Hierbei handelt es sich um die sogenannte Urmilch. Diese ist bereits in Neuseeland, den USA, Großbritannien, Holland und Österreich seit längerem auf dem Vormarsch. Vorreiter bildete schon vor 20 Jahren Neuseeland.

A2-Milch wird von Kühen eines bestimmten Genotyps (A2A2) produziert. Dies muss mittels eines DNA-Tests bestimmt werden. Insbesondere Jersey-Kühe, Guernsey-Kühe und Kühe der Rasse Brown Swiss geben ausschließlich A2-Milch.

Im Unterschied zur herkömmlichen Milch (A1-Milch) weist ein Teil des Milcheiweißes, das Casein, eine geringfügig andere Zusammensetzung

Presseinformation

Freiimfelder Straße 68  
06112 Halle (Saale)

Telefon (0345) 52162-200  
Telefax (0345) 52162-401

LAV-Poststelle@sachsen-anhalt.de  
verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de

auf. Eiweiße sind aus Aminosäuren aufgebaut. Infolge von Züchtungen und damit einhergehenden Punktmutationen wurde die ursprünglich enthaltene Aminosäure Prolin an einer Stelle in der Eiweißkette des Caseins durch die Aminosäure Histidin ersetzt. Dadurch werden die Milchsorten im Darm anders verstoffwechselt. Nicht zuletzt aus diesem Grund wird A2-Milch eine bessere Bekömmlichkeit nachgesagt, was jedoch bis heute wissenschaftlich nicht eindeutig belegt werden konnte. So wurde bei der näheren Betrachtung von 21 Studien u. a. durch das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) festgestellt, dass A2-Milch gesundheitlich derzeit nicht anders bewertet werden kann als A1-Milch. Dazu benötigt es weitere wissenschaftliche Studien mit höherer Datenqualität.

Bei einer Lactoseunverträglichkeit stellt A2-Milch aufgrund ihres Lactosegehaltes keine Alternative dar. Im Hinblick auf die ausgewiesene bessere Bekömmlichkeit obliegt die Entscheidung allein der Verbraucherin bzw. dem Verbraucher, ob die A2-Milch im Vergleich zur günstigeren A1-Milch die bessere Wahl ist. Dies wird darüber entscheiden, ob sich A2-Milch in naher Zukunft auch in Deutschland etablieren kann und letztlich neben den anderen Milchen angeboten wird.

Fest steht, dass die Verbraucher sich zunehmend gesundheitsbewusster ernähren möchten und auch bereit sind, mehr dafür zu bezahlen.

Im Landesamt für Verbraucherschutz werden jedes Jahr über 150 Milchproben untersucht. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass Konsummilch ein sehr sicheres Lebensmittel ist. So musste im Jahr 2022 keine dieser Proben beanstandet werden, A2-Milch gelangte bisher noch nicht zur Untersuchung.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Verbraucherschutzportal unter

[verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/](https://verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/)