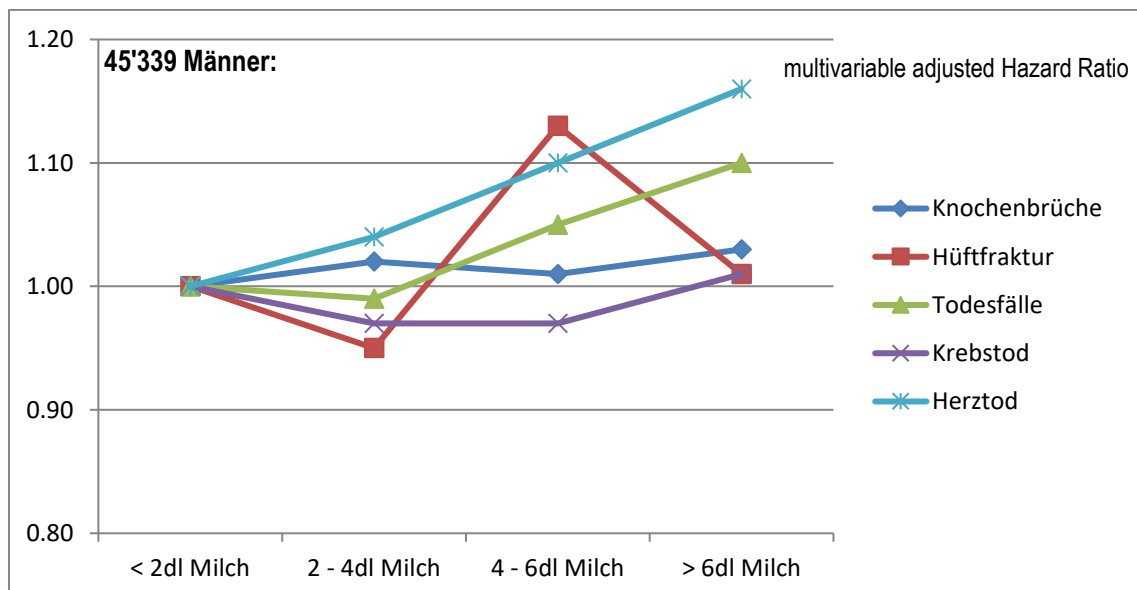
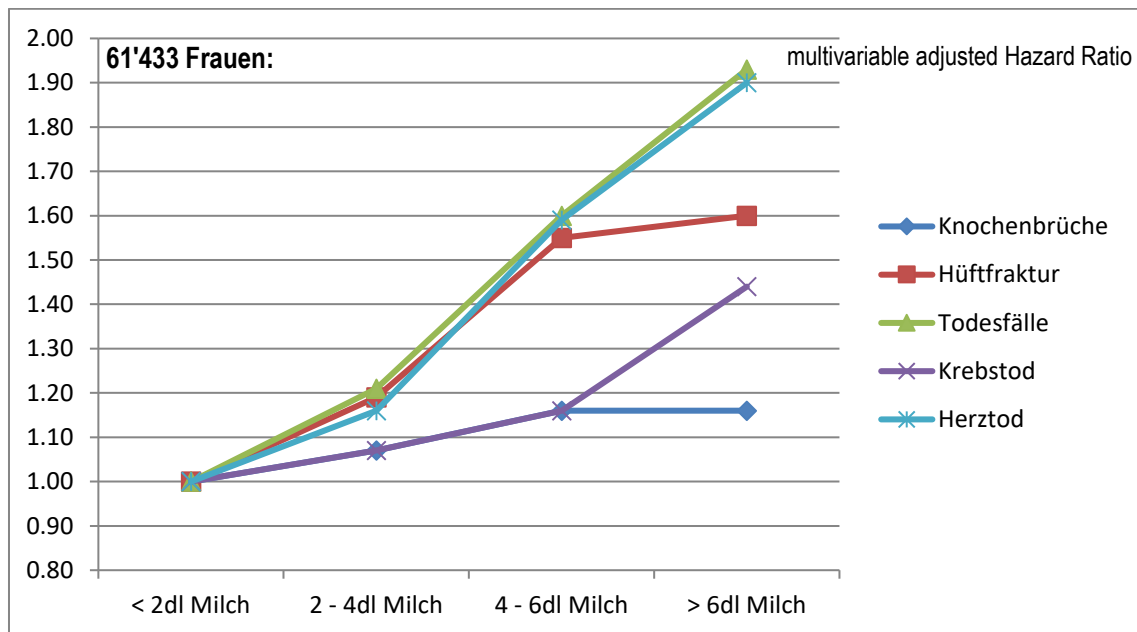


# Gesundheitliche Vorsorge mit Ernährung

## Milch und Milchprodukte sind ungesund

Michaëlsson K et al: Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. BMJ 2014  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4212225/?report=printable>

Milch und Milchprodukte sind ein Gesundheitsrisiko für Frauen und Männer (Mittelschweden 2014). Die Sterblichkeit steigt mit zunehmendem Milch-Konsum um etwa 25% pro dl Milch pro Tag bei Frauen, um etwa 5% bei Männern. Dies ist vor allem durch Herztod bedingt, bei Frauen auch durch eine Zunahme an Krebs und Hüftfrakturen.



Grafiken Dorin Ritzmann nach Daten von Karl Michaëlsson et al 2014