

Kolostrum (Erstmilch)

Das **Kolostrum** (lat. *Colostrum*) bezeichnet die Erstmilch, die von der Milchdrüse weiblicher Säugetiere nach einer Geburt produziert und abgegeben wird. Neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren enthält Kolostrum natürliche Immunfaktoren und Wachstumsfaktoren, jedoch in höheren Anteilen als die später gebildete Milch. Kolostrum dient der Ernährung des Neugeborenen, unterstützt und stärkt die Immunabwehr und dient daher dem Schutz vor Umwelteinflüssen und Infektionen. Die Zusammensetzung dieser Vormilch ändert sich innerhalb weniger Tage, bis sie nach etwa fünf Tagen der Zusammensetzung reifer Milch entspricht.

Inhaltsstoffe

Neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und einer Vielzahl von Aminosäuren beinhaltet Kolostrum natürliche Immun- und Wachstumsfaktoren, welche vom menschlichen Organismus optimal verwertet werden können. Die im Kolostrum enthaltenen Glykoproteine schützen die Inhaltsstoffe vor Verdauungsenzymen und Magensäure.

Um einen Einblick in die Zusammensetzung von Colostrum zu geben, sind nachfolgend wichtige Inhaltsstoffe aufgeführt:

Kolostrum enthält u.a. folgende Vitamine: Retinol (Vitamin A), Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Nicotinamid (Vitamin B3), Pantothensäure (Vitamin B5), Pyridoxin (Vitamin B6), Folsäure, Cobalamin (Vitamin B12), Vitamin C, Cholecalciferol (D3), Tocopherol (Vitamin E).

Kolostrum enthält u.a. folgende Mineralstoffe und Spurenelemente: Calcium, Chrom, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen und Zink.

Kolostrum enthält u.a. folgende Aminosäuren: Alanin, Arginin, Asparaginsäure, Citrullin, Cystin, Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Ornithin, Phenylalanin, Prolin, Serin, Taurin, Threonin, Tryptophan, Tyrosin und Valin.

Kolostrum enthält hohe Konzentrationen an **Immunglobulinen** (IgG, IgM, IgA), **Zytokinen** (Interleukin-1- β , Interleukin-6, TNF- α , Interferon-g), **Wachstumsfaktoren** (Insulin like Growth Factor (IGF) 1 und 2, Transforming Growth Factor (TGF) β) **Lactoperoxidase** und **Lactoferrin**.

Die im Kolostrum enthaltenen Immunglobuline (Antikörper) stabilisieren und stärken die Immunabwehr. Immunglobuline sind für ein funktionsfähiges Immunsystem unerlässlich. Der Körper bildet diese Antikörper u.a. als Antwort auf Bakterien, Viren und Pilze.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass das Rinderkolostrum die bis zu 40fache Menge IgG des menschlichen Kolostrums enthält.

Die Produktion immunregulierender und inflammatorischer Zytokine wie der Interleukine, TNF- α und Interferon-g wird z.B. durch eine Verletzung, Infektion oder Entzündung ausgelöst.

Wachstumsfaktoren leiten Informationen bezüglich des Zellwachstums und des Stoffwechsels an die Körperzellen weiter. Auf diese Weise fördern sie die Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Kolostrum enthält die Wachstumsfaktoren IGF-1 und IGF-2 in hoher Konzentration.

Lactoferrin ist ein Glykoprotein mit antibakteriellen, antiviralen und wachstumsregulierenden Effekten.

Bei der Lactoperoxidase handelt es sich um ein antibakterielles Enzym, das den Stoffwechsel von zahlreichen Bakterien hemmt. Die Lactoperoxidase zeigt außerdem antivirale Eigenschaften.

Die im Kolostrum zahlreich vorhandenen Antikörper können unseren Körper u.a. schützen vor:

- Bordetella pertussis (Keuchhustenbakterien)
- Candida albicans und andere Hefen
- Clostridium difficile Toxine A und B
- Enteroviren
- Herpes simplex
- Kolibakterien
- Rotavirus
- RS-Virus (Respiratory syncytial virus)
- Salmonellen
- Shigellen
- Streptococcus mutans
- Streptococcus pneumoniae

Wirkungen von Kolostrum

- Beeinflussung von Allergien und Autoimmunerkrankungen wie Asthma, Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose
- Blutzuckerregulierende Mechanismen
- Entzündungshemmende Wirkung
- Muskelstärkender und -aufbauender Effekt
- Reduktion der durch nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) verursachten Magenschleimhautschädigungen mit Ulcusbildungen
- Schutz vor Bakterien, Viren und Pilzen
- Schutz vor Muskelabbau
- Stärkung der Immunabwehr
- Unterstützung der Wundheilung

Studie zur Sicherheit von Kolostrum

Die orale Aufnahme von Kolostrum wurde als effektiv und unbedenklich eingestuft, es sind keine Kontraindikationen oder Überdosierungen bekannt.

Dosierung

Wie viel Kolostrum täglich eingenommen werden soll, ist individuell äußerst unterschiedlich. Die in Studien verwendeten Dosierungen reichen von 14 mg dreimal täglich bis 60 g täglich.

Jeder sollte seine eigene „Wohlfühl“- Dosierung selbst herausfinden.

Die Dosierung richtet sich auch nach dem Grund der Anwendung. Liegen akute Beschwerden vor oder soll Kolostrum prophylaktisch im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung eingenommen werden?

Hinweis zum Tierschutz:

Durch gezielte Züchtung wurde die Milchleistung der Kühe, in den letzten Jahrzehnten, um ein Vielfaches gesteigert. Damit liefern Kühe heutzutage nicht nur mehr Milch, sondern auch ein Mehrfaches an Colostrum. Die moderne Kuh produziert daher in der Regel mehr Colostrum als das Kälbchen benötigt. Nur der Überschuss darf für die Herstellung von Colostrum Produkten verwendet werden und es wird kein Colostrum der allerersten Stunden verwendet, denn jeder Bauer weiß, dass ein Kalb nur überleben kann, wenn es ausreichend Colostrum der ersten Stunden bekommt. Da das Kalb die Zukunft des Bauern sichert, wird dieser zunächst das Kalb versorgen, bevor das Colostrum verkauft wird.