PRAKTISCHE TIPPS: SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR MILCH TRINKEN UND MILCHPRODUKTE ESSEN

- Wenn du keine pure Milch magst, greife bei Milchprodukten wie fettarmem Joghurt und Quark (z. B. mit frischen Früchten als Snack), aber auch bei Käse zu.
- Mixe dir einen leckeren Milchshake. Wie wär's z. B. mit einem Bananen- oder Beeren-Milchshake?
- Gerade in der kälteren Jahreszeit schmecken heiße Milch mit Honig, Milchkaffee, CARO Landkaffee mit Milch oder Latte Macchiato besonders gut. Kinder mögen Milch oft lieber in Form von Kakao (z. B. NESQUIK).
- Auch süße Speisen wie Pudding, Grießbrei, Vanillesoße, Eierpfannkuchen oder Milchreis sind gute Möglichkeiten, um mehr Milch im Speiseplan unterzubringen.
- Iss auch mal Müsli oder Cerealien, egal ob mit Milch oder Joghurt.
- Zum Salat schmeckt auch eine Joghurtsoße sehr gut.
- Überbacke deine Mahlzeiten doch gerne mit etwas Käse.

WUSSTEST DU, DASS ...

... H-Milch fast genauso viele Nährstoffe wie Frischmilch enthält?
H-Milch und Frischmilch haben einen ähnlichen Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten und Mineralstoffen (z. B. Calcium). Die B-Vitamine und Vitamin C reduzieren sich bei der Ultrahocherhitzung um bis zu 10 Prozent im Vergleich zur frischen Milch. Die fettlöslichen Vitamine D und A ändern sich lediglich entsprechend des Fettgehalts der Milch, nicht aufgrund der Wärmebehandlung.

ERNÄHRUNGS STUDIO by Nestlé

MILCH & MILCHPRODUKTE

DIE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

Nestlé
Good Food, Good Life

WAS DICH ERWARTET

Sprichwörtlich macht Milch ja bekanntermaßen müde Männer munter. Was das wertvolle Lebensmittel Milch sonst noch kann, erfährst du in diesem Flyer. Wir gehen u. a. folgenden Fragen nach: „Was ist das Gute an der Milch?" und „Warum ist Calcium so wichtig?".

In der Ernährungspyramide befinden sich Milch und Milchprodukte schon ein Stückchen weiter oben, über der Gruppe Getreide und Getreideprodukte. Die Bedeutung der einzelnen Lebensmittelgruppen in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung kannst du ganz einfach in der Ernährungspyramide ablesen. Je größer die jeweilige Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kannst du davon essen und trinken.

WELCHE MILCHPRODUKTE GIBT ES?

Aus Milch, meist Kuhmilch, werden zahlreiche Milchprodukte wie Käse, Butter, Sahne, Molke, Kefir, Quark, Milchpulver und Sauermilchprodukte, wie z. B. Joghurt und Buttermilch, hergestellt. Teilweise gibt es diese Produkte auch aus Schafs- oder Ziegenmilch.

WARUM SIND MILCH & MILCHPRODUKTE SO WICHTIG FÜR UNSEREN KÖRPER?

Milch und Milchprodukte enthalten viele wichtige Nährstoffe, die der Körper braucht: hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate (in Form des Milchzuckers Laktose), Fett, Vitamine (z. B. Vitamin B2) und Mineralstoffe (wie z. B. Calcium). Der Calciumgehalt von Milch und Milchprodukten ist besonders bedeutsam für den Menschen (siehe S. 2 Calcium – stärkt die Knochen & Zähne). Aufgrund des hohen Nährstoffgehaltes der Milch, zählt sie nicht zu den Getränken, sondern zu den Lebensmitteln.

Übrigens: Der Calciumgehalt verändert sich nicht mit dem Fettgehalt der Milch. Milch mit 1,5 % Fett enthält also genauso viel Calcium (ca. 120 mg pro 100 ml) wie z. B. Milch mit 3,5 % Fett.

EIWEISS – BAUSTOFF FÜR DEN KÖRPER

Milch und Milchprodukte sind – neben Fleisch, Fisch und Eiern – wichtige Eiweißquellen. Unser Körper braucht regelmäßig Eiweißnachschub aus der Nahrung, um Muskeln, Organe, Haut und Haare mit diesem wichtigen Baustoff zu versorgen. Im Magen und Dünndarm werden Eiweiße in kleine Bestandteile, die Aminosäuren, zerlegt. Von dort werden sie dann über das Blut zu den Stellen im Körper transportiert, an denen sie benötigt werden. Pro Tag sollten etwa 10–15 % der täglichen Energie aus Eiweiß stammen. Das sind ca. 50–75 g pro Tag bei einer Energiezufuhr von 2000 kcal.

CALCIUM – STÄRKT DIE KNOCHEN & ZÄHNE

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Calciumlieferanten. Außerdem ist Calcium z. B. auch in Gemüse (z. B. Grünkohl, Spinat) oder in Mineralwasser („calciumhaltig“ darf sich ein Wasser ab 150 mg/l nennen) enthalten. Es werden 1000 mg Calcium pro Tag empfohlen. Mit den folgenden Produkten schaffst du sogar mehr als die empfohlene Menge ganz einfach:

	Calcium (mg):
– 1 Becher Joghurt (150 g)	195
– 200 g Brokkoli	210
– 2 EL geriebener Parmesankäse (20 g)	280
– 300 ml calciumreiches Mineralwasser	140
– 1 Latte Macchiato (250 ml)	256
	Summe 1.081

CALCIUM IST WICHTIG FÜR:

- Gesunde Knochen & Zähne
- Den Schutz der Darmzellen
- Eine normale Blutgerinnung
- Die Gewichtskontrolle
- Einen normalen Blutdruck
- Die Regulation der Nerven- und Muskelfunktion

Hinweis: Achte insgesamt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

MILCH & MILCHPRODUKTE

Um gut mit Eiweiß und den anderen Nährstoffen der Milch, vor allem mit Calcium, versorgt zu sein, sollten Milch und Milchprodukte täglich auf dem Speiseplan stehen. Dies lässt sich z. B. so umsetzen:

- 200–250 g Milch und Milchprodukte (z. B. 1 Becher Joghurt (150 g), 1 Portion Cerealien mit Milch etc.) und
- 2 Scheiben Käse (50–60 g)

! Achte jedoch bei deiner Gesamt-Fett-Aufnahme darauf, dass du nicht über die empfohlenen 30 % der Gesamtenergie gelangst.

Antwort Quiz-Frage:
Pro Kopf trinken die Deutschen ca. 1 Glas Milch pro Tag (200 ml). Das sind 60 Liter im Jahr.

QUIZFRAGE

WIE VIEL MILCH TRINKEN DIE DEUTSCHEN DURCHSCHNITTLICH AM TAG? (Antwort: S. 3 unten)

WELCHE MILCHSORTEN GIBT ES?

Bei Milch werden entsprechend ihrer Wärmebehandlung verschiedene Sorten unterschieden:

Bezeichnung	Wärmebehandlung	Dauer in Sek.	Haltbarkeit (ungeöffnet)
Frischmilch	Pasteurisierung 72–75 °C	15–30	6–10 Tage im Kühlschrank
Längerfrische Milch (ESL-Milch)	Hoch–erhitzung 85–127 °C	1–2	Ca. 3 Wochen im Kühlschrank
H-Milch	Ultrahoch-erhitzung 135–150 °C	Mind. 1	Mind. 6 Wochen ohne Kühlschrank

Quelle: Warenkundebroschüre Ministerium für Ernährung & Landwirtschaft (2004)

Die ESL-Milch (ESL = Extended Shelf Life, verlängerte Haltbarkeit) ist nur schwer von „echter frischer Milch“ zu unterscheiden. Du erkennst sie an den Hinweisen auf der Packung, wie „länger frisch“, „maxifrisch“ oder „extra langer Frischgenuss“. Laut des Max-Rubner-Instituts ist der Vitamingehalt von ESL-Milch und Frischmilch gleich. Der Geschmack unterscheidet sich nur leicht.

LAKTOSE-INTOLERANZ

Manche Menschen können den Zucker in der Milch (Milchzucker = Laktose) nicht vertragen. Sie bekommen nach dem Verzehr von Milch z. B. Bauchschmerzen und/oder Blähungen. Ihnen fehlt (ganz oder teilweise) das Enzym Laktase, welches normalerweise den Milchzucker im Darm spaltet. Inzwischen gibt es auch laktosefreie Milch und Milchprodukte. Sie enthalten i. d. R. genauso viel Calcium wie „normale“ Milch, so dass Betroffene kein Problem haben sollten, ausreichend Calcium aufzunehmen. Fermentierte Milchprodukte wie z. B. Joghurt, Kefir oder Käse werden von den Betroffenen meist vertragen.

KÄSE – WÜRZIGER GENUSS

Weltweit gibt es etwa 4.000 Käsesorten, die es zu entdecken und probieren gilt. Im Supermarkt hast du dir beim Blick auf die Käsepackung sicher schon einmal die Frage gestellt, was „Fett i. Tr.“ oder „Halbfettstufe“ bedeutet. Hier kommen die Antworten:

WAS HEISST DIE ABKÜRZUNG FETT I. TR. AUF DER KÄSEPACKUNG?

Fett i. Tr. bedeutet Fett in der Trockenmasse des Käses. In jedem Käse stecken verschiedene Mengen an Wasser und der eigentlichen Käsemasse (Trockenmasse). Wenn vom Fett in der Trockenmasse die Rede ist, ist nur der Fettgehalt in der Trockenmasse gemeint. Ob ein Käse besonders viel (z. B. Frischkäse) oder wenig (z. B. Hartkäse) Wasser enthält, wird dabei nicht berücksichtigt.

Beispiel zur Anschauung: 100 g Schnittkäse (z. B. Gouda) mit 40 % Fett i. Tr. enthält ca. 24 g Fett. Ein Frischkäse oder ein Quark mit 40 % Fett i. Tr. enthält im Vergleich dazu nur ca. 12 g Fett pro 100 g, weil er deutlich mehr Wasser enthält.

Den absoluten Fettgehalt des Käses findest du oft aber auch auf dem Käse-Etikett bei den Nährwertangaben (xg Fett/100 g). Auf der Käsepackung wird bei allen Käsesorten der Fettgehalt (z. B. bezogen auf die Trockenmasse) oder die Fettgehaltsstufe angegeben. In der folgenden Tabelle zeigen wir dir eine Übersicht der Fettgehaltsstufen und der dazugehörigen Fettgehalte in der Trockenmasse.

Fettgehaltsstufe	Fett i. Tr.
Magerstufe	< 10 %
Viertelfettstufe	> 10 %
Halbfettstufe	> 20 %
Dreiviertelfettstufe	> 30 %
Fettstufe	> 40 %
Vollfettstufe	> 45 %
Rahmstufe	> 50 %
Doppelrahmstufe	60–87 %

Quelle: aid Broschüre „Käse“ (2006)