

Praktische Tipps,

um Schritt für Schritt mehr Milch und Milchprodukte zu essen:

- Wenn Sie keine pure Milch mögen, greifen Sie bei Milchprodukten wie **fettarmem Joghurt** und **Quark** (z. B. mit frischen Früchten als Snack), aber auch bei **Käse** zu.
- Mixen Sie sich 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, NESTLÉ CARO Getreidekaffee mit Milch oder Latte Macchiato besonders gut. Kinder mögen Milch oft lieber in Form von **Kakao** (z. B. NESTLÉ NESQUIK).
- Auch süße Speisen wie **Pudding, Grießbrei, Vanillesoße, Eierpfannkuchen** oder **Milchreis** sind gute Möglichkeiten, um mehr Milch im Speiseplan unterzubringen.
- Essen Sie auch mal **Müsli** oder **Cerealien** mit Milch oder Joghurt.
- Zum Salat schmeckt auch eine **Joghurtsoße** sehr gut.
- **Überbacken** Sie Aufläufe mit etwas **Käse**.



Wussten Sie, 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.



Die Ernährungs- pyramide



MILCH & MILCHPRODUKTE



Was Sie erwartet:

Sprichwörtlich macht Milch ja bekanntermaßen müde Männer munter. Was das **wertvolle Lebensmittel Milch** sonst noch kann, erfahren Sie 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 können Sie ganz einfach in der Ernährungspyramide ablesen. **Je größer die jeweilige Lebensmittelgruppe ist, desto mehr können Sie 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). Weil Milch einen so hohen Nährstoffgehalt hat, 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 Eiweißnachschieb 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 aber z. B. auch in **Gemüse** (z. B. Grünkohl, Spinat) oder in **Mineralwasser** („calciumhaltig“ darf sich ein Wasser ab 150 mg/l nennen) enthalten. **800 bis 1000 mg Calcium pro Tag werden empfohlen**. Mit den folgenden Produkten schaffen Sie 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 Mineralwasser (z. B. CONTREX)	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: Achten Sie insgesamt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Milch & Milchprodukte - 2 bis 3 Portionen am Tag

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. Am besten sind 2 bis 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte pro Tag. 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)

Bevorzugen Sie fettarme Varianten.



Quiz-Frage:

Wie viel Milch trinken die Deutschen durchschnittlich am Tag? (Antwort: S. 4 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)	Hoherhit­zung 85 – 127 °C	1 – 2	Ca. 3 Wochen im Kühlschrank
H-Milch	Ul­tra­hoch­erhit­zung 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. Sie erkennen 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 besser vertragen.

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

Käse - würziger Genuss

Weltweit gibt es etwa **4.000 Käsesorten**, die es zu entdecken und probieren gilt. Im Supermarkt haben Sie sich sicher schon mal, beim Blick auf die Käsepackung, 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 (z. B. 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 finden Sie oft aber auch auf dem Käse-Etikett bei den Nährwertangaben (x g 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 Ihnen 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)