

Käse: für unsere Ernährung wertvoll

Zusammengefasst von Karin Wehrmüller, Agroscope Liebefeld-Posieux, Eidg. Forschungsanstalt für Nutztiere und Milchwirtschaft (ALP), 3003 Bern

Käse leistet auf Grund seiner Zusammensetzung einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit einzelnen Nährstoffen und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Während der Käsereifung entstehen auch Aromastoffe, die das Essen von Käse zu einem genussvollen Erlebnis machen.

Auch wenn es weltweit über 4000 verschiedene Käsesorten gibt, sind sie sich von der Zusammensetzung her jedoch sehr ähnlich. Die Abwesenheit, resp. das minimale Vorkommen von Laktose in Käse, erlaubt es Laktose intoleranten Personen ohne Beschwerden vollwertige Milchprodukte zu geniessen.

Proteine

Mit einem Proteingehalt von 20 bis 30 g/100 g Käse decken 50 g Hartkäse ca. 25 % des Tagesbedarfes an Proteinen, womit auch adäquate Mengen aller essentiellen Aminosäuren geliefert werden. Die Milchproteine werden während der Käsereifung durch Proteolyse teilweise verändert. Dabei können bioaktive Peptide mit verschiedenen physiologischen Wirkungen entstehen, die heute mehr und mehr beachtet werden.

Fett und Fettsäuren

Im Gegensatz zu den Proteinen verändert sich die Fettzusammensetzung der Milch während der Käsereifung nur geringfügig. Der Gehalt reicht von 0 bis 15 g Fett pro 100 g in Frischkäse bis über 30 g Fett pro 100 g in Hartkäse. Das Fettsäureprofil ist günstiger als lange Zeit angenommen wurde: Gerade die in grösserer Menge vorkommenden kurzkettigen Fettsäuren werden mit einem vorteilhaften Lipoproteinprofil assoziiert. Beim Käsefett werden neue Erkenntnisse zu zwei bioaktiven Komponenten des Milchfettes, den konjugierten Linolsäuren (CLA) und Sphingolipiden, diskutiert. Beide beeinflussen die Krebs- und Arteriosklerosepathogenese. Zudem spielt CLA eine Rolle bei der Reduktion von Körpergewicht und -fett.

Vitamine und Kalzium

Der Konsum von Käse leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Bedarfs an Vitamin A, B₂, B₆ und B₁₂. Besonders erwähnenswert ist der hohe Gehalt an Kalzium in Hart- und Halbhartkäse. Mit 50 g Hartkäse kann eine erwachsene Person bereits 50 % der empfohlenen



täglichen Kalziummenge aufnehmen. Neben dem positiven Einfluss auf die Knochengesundheit weist Kalzium noch weitere positive Aspekte auf. In einer Studie über Hypertonie konnte der Blutdruck durch den Konsum von 8 bis 10 Portionen Gemüse/Früchte plus 3 Portionen Milchprodukte pro Tag stärker gesenkt werden als mit derselben Menge Gemüse/Früchte allein. Übergewichtige Personen mit hohem Milchproduktkonsum zeigten eine grössere Gewichtsreduktion als die Kontrollgruppe oder Personen, die nur Kalziumsupplemente erhielten.

Käse gegen Karies

Unter den vielen gesundheitlich positiven Auswirkungen ist noch auf einen Punkt speziell hinzuweisen. Am Ende einer Mahlzeit schützt der Verzehr von Käse vor Zahnkaries, was auf verschiedene Mechanismen zurückzuführen ist. Der erhöhte Speichelfluss neutralisiert die gebildeten Säuren und hemmt so das Bakterienwachstum. Dadurch werden auch Nahrungsmittelreste im Mund weggespült und die Zahnplaque wird durch Käsekauen entfernt. Weiter verbessern Kalzium und Phosphat im Käse die Remineralisierung des Zahnschmelzes.

Literatur

Sieber R. Käse ein wertvolles Lebensmittel in der menschlichen Ernährung. Mitt. Lebensm. Hyg. 96, 141-170. 2005.

Autor

Karin Wehrmüller
Agroscope Liebefeld-Posieux
Eidg. Forschungsanstalt für Nutztiere und Milchwirtschaft (ALP)
3003 Bern

Mailaiter September 2005



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch