

Milch und Milchmodiggetränke

Milch trinken liegt im Trend. Vor allem jüngere Leute sprechen auf die modernen Milchmodiggetränke an. Originelle Verpackungen, eine grosse Vielfalt an Geschmacks- und Produkte-Varianten sowie die hohe Verfügbarkeit entsprechen dem modernen Lebensstil. Die jugendlichen Konsumenten schätzen insbesondere auch die unkomplizierte Art, sich mit dem schnellen Griff ins Kühlregal mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen.

Aus der Sicht der Ernährungsberatung sind die neuen Trenddrinks nicht immer ganz problemlos. Unterscheiden sie sich im Nährstoff- und Energiegehalt doch massgeblich vom unbestritten gesunden Ausgangsprodukt Milch. Die Milch selbst hat sich vom klassischen Produkt zum modernen Lebensmittel gewandelt. Mit einem erweiterten, auf spezifische Ernährungsbedürfnisse zugeschnittenen Sortiment sollen Milchmuffel und «Wenigtrinker» vermehrt zum Milchkonsum angeregt werden.

Milch massgeschneidert

Das erste Produkt dieser Art war die laktosefreie Milch, heute stehen im Regal auch eine mit Kalzium und Vitamin D angereicherte Milch, eine vitaminisierte Milch sowie Kombinationen von beidem. Die neuen Produkte im Milchregal sind Lösungen für spezifische Ernährungsbedürfnisse, wie sie während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei starker Stressbelastung, erhöhtem Kalziumbedarf, bei Rauchern oder bei älteren Menschen häufig auftreten. Auch wer auf längere Dauer aus gesundheitlichen Gründen auf entrahmte Milch angewiesen ist, zieht der Magermilch besser die teilentrahmte, vitaminisierte Milch vor. Die durch die Entrahmung entzogenen fettlöslichen Vitamine (A, D, E) werden bei der Magermilch nicht ersetzt.

- Die Anreicherung mit Vitaminen ist so dosiert, dass bei einem regelmässigen Konsum von rund 5 dl pro Tag zwar ein wesentlicher Teil der empfohlenen Zufuhrmengen erreicht wird, es jedoch zu keiner Überdosierung mit einzelnen Vitaminen kommen kann.
- In der Vollmilch entspricht das Ca:P-Verhältnis 1.3:1. Die mit Kalzium angereicherte Milch weist mit rund 160 mg Ca und 120 mg P das gleiche Verhältnis auf. Es kann daher davon ausgegangen werden, dass es beim Konsum eines Glases mit Kalzium angereicherter Milch (ca. 2 dl) zu keiner gegenseitigen Resorptionsbeeinträchtigung der enthaltenen Mineralstoffe.



Veränderte Konsumentengewohnheiten

Bei der Konsummilch sind das Sortiment und die Verpackungsgestaltung in Bewegung geraten. Das Angebot ist vielfältiger geworden und massgeschneiderte Produkte sollen Konsumentinnen und Konsumenten gezielt in ihrer Lebenssituation abholen. Dazu gehört einerseits, dass der Anteil der UHT-Milch schon seit längerer Zeit kontinuierlich wächst. Die lange Haltbarkeit und die unkomplizierte Lagerung entsprechen den Einkaufsgewohnheiten von Berufstätigen und von Haushalt führenden Personen, die nur noch einmal pro Woche einen Grosseinkauf planen.

- Wer häufig bzw. ausschliesslich UHT-Milch konsumiert, sollte auch die noch ungeöffneten Packungen im Kühlschrank aufbewahren. Damit werden die durch die lange Lagerzeit möglichen Abbauprozesse von Inhaltsstoffen gebremst.

Flott gemischt

Milchmischgetränke haben verschiedene Vorteile: Sie liefern nicht nur wertvolle Inhaltsstoffe, sondern schmecken auch gut. Sie sind überall erhältlich und einfach zu konsumieren, man braucht bei vielen Produkten nicht einmal mehr einen Trinkhalm. Auch für Abwechslung ist gesorgt, kommen doch immer wieder neuartige Produkte und neue Geschmacksrichtungen auf den Markt. Ein Produktkonzept, das auf junge Menschen zugeschnitten ist und nun zunehmend auch andere Altersgruppen anspricht. Die Basisprodukte für Milchmischgetränke sind ganz verschieden: Es können Milch, Buttermilch, Molke, Milchserum, Jogurt oder Sauermilch sein. Sie werden mit Fruchtkonzentraten, Fruchtsaft, geschmacksgebenden Zutaten wie Schokolade oder Vanille-Extrakt, Aromen sowie Zucker oder Süsstoff aromatisiert. Je nach Produkt kommen noch Vitamine und/oder Mineralstoffe, Spurenelemente und Nahrungsfasern dazu. Milchmischgetränke auf der Basis von Jogurt oder Sauermilch können auch probiotische Milchsäurebakterien und Nahrungsfasern, wie z.B. Inulin, enthalten.

Aufgrund der Basiszutaten können Milchmischgetränke in zwei Kategorien eingeteilt werden: in Milchmischgetränke aus fermentierter Milch, wie zum Beispiel Jogurt- und Sauermilchdrinks sowie teilweise auch Buttermilch-Drink und in die zweite Gruppe der Milchmischgetränke aus nicht fermentierter Milch, wie zum Beispiel Schoko-Drinks, Energy Milk oder Cool Milk. Aus der Sicht der Ernährungsberatung können Milchmischgetränke einerseits als Zwischenverpflegung empfohlen werden, andererseits in Kombination mit einem Vollkornbrötchen auch als eiliges Frühstück oder schneller Lunch zum Einsatz kommen. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich in der Zusammensetzung und im Nährstoff- bzw. Energiegehalt beträchtlich. Konsumsituation, Lebensstil, Nährstoff- und Energiebedarf sind daher mögliche Kriterien für die Produktwahl. Das breite und vielfältige Angebot ermöglicht eine bedarfsgerechte Wahl für jeden Geschmack.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch