

## Ohne Milch wird gesund essen schwierig

Milch und Milchprodukte leisten einen wertvollen Beitrag an eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiss, leicht verdaulicher Energie und einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Milch und Milchprodukte sind fast überall erhältlich, praktisch portioniert und gut kombinierbar mit Brot, Obst oder Gemüse und Salat.

### Kalzium



Milch sichert die Versorgung mit Kalzium. Das Kalzium aus Milch und Milchprodukten ist besser verwertbar als das Kalzium aus pflanzlicher Nahrung. Es ist deshalb wichtig, täglich 3 Portionen zu konsumieren. 1 Glas Milch, 1 Becher Jogurt und ein Stück Käse decken den Tagesbedarf des Vegetariers an

Kalzium schon zu zwei Dritteln. Der Restbedarf kann durch pflanzliche Nahrung gut gedeckt werden.

### Jod

Dieser Nährstoff gehört vor allem für Vegetarier zur Gruppe der kritischen Nährstoffe. Durch 1 Glas Milch kann der Bedarf schon zu ca. 15 % gedeckt werden.

### Vitamin B<sub>2</sub>

Milch ist ein wichtiger Lieferant für Vitamin B<sub>2</sub>. Ein Glas Milch deckt den Tagesbedarf an diesem Vitamin schon zu ca. 33 %. Bei einem Verzicht auf Milch und Milchprodukte ist der Vitamin-B<sub>2</sub>-Bedarf relativ schwierig zu decken.

### Vitamin B<sub>12</sub>

Milch ist wichtig für eine ausreichende Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung. Dieses Vitamin gehört besonders für Vegetarier zur Gruppe der kritischen Nährstoffe. Der tägliche Milchkonsum trägt dazu bei, den Vitamin-B<sub>12</sub>-Speicher des Körpers aufzufüllen und



so langfristig der perniziösen Anämie vorzubeugen.

## Fettsäuren

Milch und Milchprodukte liefern wertvolle Fettsäuren und das fettlösliche Vitamin D. Milch enthält ebenfalls reichlich Vitamin A. Ein Glas Milch deckt den Bedarf an diesem Vitamin bereits zu ca. 30 %.

## FAZIT

Milch und Milchprodukte gehören in eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung. In der westlichen Welt gehören sie zu den Grundnahrungsmitteln. Milch ist nicht nur gesund, sie macht unsere Ernährung auch vielseitig, genussvoll und abwechslungsreich.

## Sind Milch-Ersatzprodukte sinnvoll?

Wer auf Milch und Milchprodukte völlig verzichten will, greift häufig zu Milchersatzprodukten. Sie werden auf der Basis von Sojabohnen, Reis und Hafer hergestellt. Damit sie geschmacklich der Milch nahe kommen, ist ein aufwändiges, energieintensives Verfahren nötig. Das Grundprodukt wird dadurch stark verändert und teilweise mit reichlich Zusätzen wie Honig, Malz, Öl, Aromastoffen und Salz versehen: Alles Prozesse, die dem Gebot der Ernährung, möglichst frische und möglichst wenig veränderte Nahrungsmittel zu bevorzugen, widersprechen.

## Milch-Ersatzprodukte sind teuer

Milch-Ersatzprodukte sind auf Grund der aufwändigen Herstellung, der weiten Transportwege (die meisten Rohstoffe kommen aus dem Ausland) und des geringeren Umsatzes auch deutlich teurer als Kuhmilch.

## Ernährungsphysiologisch nicht gleichwertig

Im Vergleich zur Kuhmilch (Vollmilch) enthalten die Ersatzprodukte weniger Fett und mehr Eisen. Der Eiweissgehalt ist bei einigen Produkten zwar mit Kuhmilch vergleichbar, die biologische Wertigkeit ist jedoch tiefer als die von Kuhmilch. Sie enthalten zudem deutlich weniger Kalzium und weniger Vitamine. Um den Nährstoffgehalt von Milch-Ersatzgetränken der Milch anzugleichen, werden sie teilweise auch mit Kalzium und Vitaminen angereichert.



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

	100 ml Kuhmilch (3.5% Fett)	100 ml Sojagetränk	100 ml Reisgetränk
Kilokalorien	64	36	31
Eiweiss	3.3 g	3.4 g	0.2 g
Fett	3.5 g	1.5 g	1.4 g
Kohlenhydrate	4.8 g	2.2 g	4.3
Kalzium	120 mg	21 mg	-
Eisen	0.1 mg	0.8 mg	-
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	0.18 mg	0.03 mg	-

## Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP  
 Swissmilk  
 Public Relations/Kompetenzzentrum Milch  
 Regula Thut Borner  
 dipl. Ernährungsberaterin HF  
 Weststrasse 10  
 3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58  
 factsandnews@swissmilk.ch  
 www.swissmilk.ch

Mailaiter Februar 2008



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)