

Past oder UHT: Welche Milch für Kinder?



Für Kleinkinder ist Kuhmilch in Form von Vollmilch die weltweit am häufigsten empfohlene Milch. Im Rahmen einer gesunden Ernährung trägt sie zu einer ausgewogenen Nährstoffversorgung bei. Sie ist das am längsten und besten wissenschaftlich erforschte Lebensmittel.

Ab dem zwölften Lebensmonat ist es Zeit, auf Kuhmilch umzustellen. Damit das Kind den neuen Geschmack der Milch akzeptiert, kann man in den ersten Tagen die halbe Menge Vollmilch mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung ergänzen. Oder man verdünnt die Milch zuerst mit Wasser (1/3 Wasser, 2/3 Vollmilch) und ersetzt dieses schrittweise durch Milch. Innerhalb einer Woche ist die Umstellung in der Regel vollzogen.

Vollmilch oder Milchdrink

Kinder können ohne Vorbehalt Vollmilch trinken. Der Gebrauch von Milch Drink (teilentrahmte Milch mit 2,7 % Milchfettgehalt) ist unproblematisch, wenn dies den Familiengewohnheiten entspricht. Fettarme Milch (teilentrahmte Milch mit weniger als 2,7 % Milchfett und Magermilch) hingegen ist für Kinder ungeeignet.

Past oder UHT

UHT-Milch wird deutlich stärker und länger erhitzt als pasteurisierte Milch. Deshalb ist sie länger und ohne Kühlung haltbar. Im Vitamingehalt unterscheidet sie sich nur unwesentlich von pasteurisierter Milch. Der Mineralstoffgehalt

verändert sich nicht. Allerdings nimmt der Vitamingehalt über die Dauer der ungekühlten Lagerung ab. UHT-Milch als Alltagsmilch sollte deshalb ebenfalls im Kühlschrank gelagert werden. Grundsätzlich ist für Kleinkinder die pasteurisierte Milch der UHT-Milch vorzuziehen. Als Notvorrat hingegen ist die UHT-Milch eine praktische Alternative.

Rohmilch

Aus Hygienegründen muss Rohmilch immer ausreichend erhitzt werden. Nur so können krank machende Bakterien ausgeschaltet werden. Wird das am heimischen Herd selbst gemacht, führt dies in jedem Fall zu einer stärkeren Veränderung der Milch und zu deutlich höheren Vitaminverlusten als bei einer industriellen Pasteurisation.

Milchzusätze

Milch ist nährstoffreich genug. Man muss sie nicht mit Getreide-, Schokolade- oder vitaminisierten Zusätzen anreichern. Alle diese Produkte enthalten meistens viel Zucker, und sie verfälschen den natürlichen Geschmack der Milch.

Sojamilch zur Allergieprophylaxe?

Milchersatzprodukte auf Sojabasis werden zur Prävention einer Kuhmilchallergie nicht mehr empfohlen. Ebenso sind Mandel-, Reis- und andere Getreidedrinks, auch wenn sie künstlich mit Kalzium und Vitaminen angereichert sind, kein gleichwertiger Milchersatz. Es fehlen die Proteine in der richtigen Menge und Qualität, die geeigneten Fettsäuren und viele andere Milchinhaltstoffe, die von Natur aus weder in Getreide noch in Nüssen enthalten sind.

So viel Milch ist nötig

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, dass Kinder täglich Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. Kinder, die Milch nicht mögen, können mehr Joghurt und Käse essen.

Für ein- bis vierjährige Kinder werden täglich drei bis vier Portionen Milch beziehungsweise Milchprodukte empfohlen. 1 Portion entspricht 1 dl Vollmilch, 100 g Joghurt nature, 100g Quark oder Hüttenkäse (ab 2-jährig), 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse.



Mehr Informationen zum Thema

Merkblatt für Eltern: So gross ist eine Milchportion
www.swissmilk.ch/kita-hort
> Baby- & Kinderernährung

Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch