

## Der Beitrag der Milch zur Welternährung

Wie wichtig ist Milch für die Welternährung? Eine interessante Frage, der Wissenschaftler:innen nachgingen und die sie mit Hilfe von FAO-Daten beantworteten. Dabei zeigte sich, dass Milch für 23 Nährstoffe einen besonders hohen Versorgungsbeitrag leistet: insbesondere für Kalzium, Protein und den essenziellen Aminosäuren, für Phosphor und Kalium und für mehrere Vitamine sowie für Nahrungsfett. Lesen Sie weitere Ergebnisse im Beitrag.



Angesichts des prognostizierten Anstiegs der Weltbevölkerung, des gegenwärtigen Ausmasses an Unter- und Überernährung sowie der unausgewogenen Lebensmittelverteilung in der Welt ist es eine grosse Herausforderung, eine globale Ernährungs- und Lebensmittelsicherheit zu erreichen. Eine wichtige Rolle dabei spielen nährstoffdichte Lebensmittel – also solche mit einem hohen Verhältnis von essenziellen Nährstoffen zum Energiegehalt. Sie sind bedeutend für die Prävention von ernährungsabhängigen Krankheiten und den daraus resultierenden Gesundheitskosten.

Wissenschaftler:innen aus dem *Riddet Institute* an der *Massey University* und dem *Fonterra Research and Development Centre* (beide in Palmerston North, Neuseeland) haben kürzlich auf Basis der Daten der *Food and Agriculture Organization* (FAO) den globalen Beitrag der Milch zur Verfügbarkeit von 29

relevanten Nährstoffen berechnet. Zudem haben sie die Positionierung der Milch hinsichtlich des Bereitstellens und der Dichte dieser Nährstoffe im Vergleich mit insgesamt 98 bei der FAO gelisteten Lebensmitteln dokumentiert.

Die Ergebnisse weisen für 23 Nährstoffe der Milch einen besonders hohen Versorgungsbeitrag aus, allen voran für Kalzium, Protein und die essenziellen Aminosäuren, für Phosphor und Kalium, für mehrere Vitamine sowie für Nahrungsfett.

Global *an erster Stelle* in der Rangordnung steht Milch für Kalzium, Vitamin B<sub>2</sub> und Lysin. An *zweiter Stelle* steht sie für Kalium, Phosphor, Vitamin B<sub>5</sub> (Pantothensäure), Vitamin B<sub>12</sub>, Leucin und Threonin. Und an *dritter Stelle für* Gesamt-Protein, Vitamin A, Zink, Cystein, Histidin, Methionin und Tryptophan. Die essenziellen Nährstoffe der Milch zeichnen sich durch die hohe Bioverfügbarkeit aus. Sie bleiben während des gesamten Lebens unverzichtbar. Gleichzeitig liefert der Milchkonsum nur 7 % der verfügbaren Nahrungskalorien.

## Fazit

Wegen ihrer hohen Nährstoffdichte muss der Beitrag der Milch zur globalen Ernährung als besonders wertvoll eingeschätzt werden.

## Literatur

Smith NW, Fletcher AJ, Hill JP, McNabb WC. Modeling the Contribution of Milk to Global Nutrition. Front Nutr 2022

## Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc  
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Ernährungsfachleute März 2022