

Milch im Praxisspiegel

Beatrice Conrad Ernährungsberatung Oberaargau



Braucht der
Mensch Milch ?



Sind die aktuellen Empfehlungen zum Milchkonsum angemessen?



Aktuelle Ernährungstrends

PROTEIN

LOW CARB

SÄURE-BASEN-ERNÄHRUNG

VEGAN

NACHHALTIGKEIT

PALEO

MEDITERRAN

ZUCKERFREI

LOW FAT

LAKTOSEFREI

CLEAN EATING

ROHKOST

KETOGEN



Milch - Mythen - Herausforderung für den Praxisalltag

- ▶ Milch fördert Entzündungen
- ▶ Milch verschleimt
- ▶ Milch führt zu schlechter Haut
- ▶ Milchprodukte sind voll von Antibiotika!
- ▶ Milchprodukte führen zu Übergewicht



Beeinflusst durch äussere
Reize...

Produkt-
platzierung

Stress

Umgebungs-
bedingungen

Preis

Lärm

Zeit / Pause

Auswahl

Dschungel des Angebots

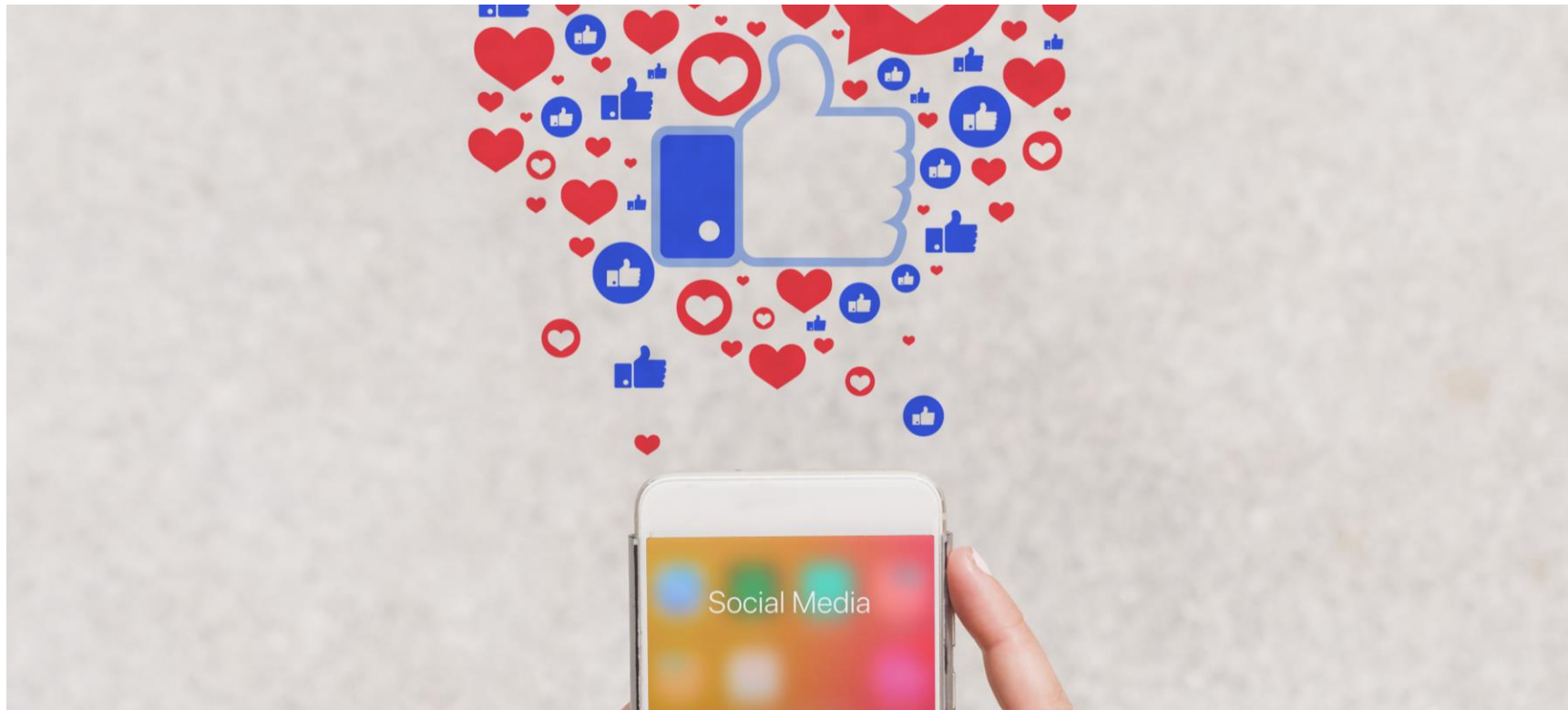


Milchalternativen ?!

1.7 %



Aktuelle Herausforderungen in der Ernährungsberatung



Orientierungspunkte für die Ernährungsberatung



Individuelle Bedürfnisse!

Milch/Milchprodukte - Bedeutung für verschiedene Bevölkerungsgruppen

- ▶ Junge Eltern
- ▶ Senior*innen
- ▶ Sportler*innen



Stellenwert von Milch/Milchprodukte in der modernen Ernährungsberatung



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Quellenverzeichnis

- ▶ www.sge-ssn.ch
- ▶ Lebensmittel und Ernährung
<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung.html>
- ▶ menuCH-Studie
<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>
- ▶ Schichtarbeit:
https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/schichtarbeit--informationen-und-tipps.html
- ▶ Federal Commission for Nutrition (FCN), Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. An expert report of the Federal Commission for Nutrition (FCN / EEK) Bern, December 2019.
<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/EEK/pyramide-neubewertung-lebensmittelkonsum-ncd.html>.
- ▶ <https://pixabay.com/de/>
- ▶ <https://group.emmi.com/che/de/marken-produkte/produkte>