

## Bestandteile der Milch

Milch ist mehr als nur ein Getränk – sie zählt zu den vollwertigsten Lebensmitteln überhaupt. Durch ihren natürlichen Gehalt an gut verwertbaren Nährstoffen trägt sie wesentlich zu einer ausgewogenen Ernährung bei.



Milch überzeugt als vollwertiges Lebensmittel mit einem besonders hohen biologischen Wert. Sie besteht zu 85–89% aus Wasser, enthält aber zugleich wertvolle Nährstoffe: 4,7–5,1% Laktose, 3,5–4,1% Fett und 3–3,4% hochwertiges Protein, bestehend aus Kasein- und Molkenproteinen. Diese Proteine sind nicht nur gut verdaulich, sondern auch besonders wertvoll für den Körper. Das zeigt sich im hohen DIAAS-Wert von 120 für Milchproteinkonzentrat. Vor allem Molkenproteine punkten, da sie besonders viele essenzielle und verzweigtkettige Aminosäuren enthalten, die eine wichtige Rolle für den Muskelaufbau spielen.

Milchfett besteht grösstenteils – zu 98% – aus Triacylglycerinen, dazu kommen Phospholipiden mit 0,8%, Sterole und Diacylglycerine mit jeweils 0,3% sowie freie Fettsäuren mit 0,1%. Darüber hinaus enthält Milchfett Spuren von Carotinoiden, Geschmacksstoffen und fettlöslichen Vitaminen. Insgesamt sind im Milchfett über 400 verschiedene Fettsäuren enthalten. Davon sind 70–75% gesättigte Fettsäuren, 18–24% einfach ungesättigte und 2–3% mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Milch liefert zudem viele Mikronährstoffe, darunter Mineralstoffe wie Kalzium und Kalium sowie Vitamine wie Vitamin A und Vitamin B<sub>12</sub> sowie Carotinoide.

Internationale Ernährungsgesellschaften empfehlen, täglich 2–3 Portionen Milchprodukte zu konsumieren. Denn Milchprodukte liefern essenzielle Nährstoffe. Allen voran Kalzium, das häufig zu wenig aufgenommen wird. Auch die Schweizer Bevölkerung ist mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen oft

[unterversorgt](#). Milchprodukte liefern nicht nur genug Kalzium, der Körper kann es auch effizient verwerten. Jedes Milchprodukt bringt seine eigene Matrix mit, die sich unterschiedlich auf die Gesundheit auswirkt.

## Literatur

Lewis GE. Dairy Foods: A Matrix for Human Health and Precision Nutrition-Introduction. J Dairy Sci. 2025 Apr;108(4):3068-3069. doi: 10.3168/jds.2024-25185

## Autorin

Michelle Rohr, designierte Ernährungsberaterin BSc, Swissmilk  
+41 31 359 57 61, [michelle.rohr@swissmilk.ch](mailto:michelle.rohr@swissmilk.ch)

## Impressum

© Swissmilk 2025

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrekturat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Ernährungsfachleute September 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

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

**Schweiz. Natürlich.**