



GERMANY

Deutsches Nationalkomitee
im Internationalen
Milchwirtschaftsverband - IDF

Verband der Deutschen
Milchwirtschaft e. V. - VDM

Jägerstraße 51
10117 Berlin-Mitte

Tel.: +49-30-206-489-600

Fax: +49-30-206-489-620

info@idf-germany.com

www.idf-germany.com

Milch und Milcherzeugnisse tragen zur Welternährung bei

Milch und Milcherzeugnisse liefern ein reiches Angebot an Nährstoffen, die der Körper benötigt um gesund zu bleiben. So lautet die Kernaussage eines neuen Faktenblattes des Internationalen Milchwirtschaftsverbandes (IDF).

Was sind Nährwertempfehlungen?

Unser Körper benötigt ein breites Angebot an Nährstoffen in unterschiedlichen Mengen, damit er wachsen und sich normal entwickeln kann und damit er gesund bleibt. Die Mengen, die Ihr Körper von jedem Nährstoff benötigt, wird von der Regierungsbehörde festgesetzt, die in Ihrem Land für den Bereich Gesundheit zuständig ist. Diese Mengen variieren je nach Alter und Geschlecht. Nehmen Sie mit Ihrer örtlichen milchwirtschaftlichen Organisation oder Gesundheitsbehörde Kontakt auf, wenn Sie die Nährwertempfehlungen für Ihr Land in Erfahrung bringen möchten.

Einer der einfachsten Möglichkeiten, den Empfehlungen für die Aufnahme von Nährstoffen zu entsprechen ist es, wenn Sie eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost zu sich nehmen. Es ist für uns alle wichtig, dass wir sämtliche Nährstoffe erhalten, die wir benötigen, ohne dabei übermäßig viele Kilojoules/-kalorien aufzunehmen. Ernährungsbotschaften können verwirrend sein. Sie orientieren sich zu häufig daran, was man nicht essen darf und nicht daran, was man essen kann und essen sollte.

Dies macht es schwierig, wenn man wissen möchte, was man essen soll und welche Nährstoffe in den Lebensmitteln enthalten sind, die man zum Verzehr ausgewählt hat. Dieses Faktenblatt wird kurz erläutern, wie der Konsum von Milch und Milcherzeugnissen als Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Kost dazu beiträgt, dass Sie die nötigen Nährstoffe erhalten.

Milch und Milcherzeugnisse sind reich an Nährstoffen. Nährstoffreiche Lebensmittel wie Milch, Käse, Joghurt, mageres Hähnchenfleisch, Meeresfrüchte, Eier, Bohnen, Nüsse, ein möglichst buntes Angebot an Obst- und Gemüsesorten sowie Vollkornprodukte versorgen den Körper mit zahlreichen Nährstoffen, die er benötigt. Die Bedeutung, die Milch und Milcherzeugnisse in der Ernährung haben, zeigt sich in der Tatsache, dass sie weltweit in den Ernährungsempfehlungen enthalten sind.



Wie die Aufnahme von Milch und Milcherzeugnissen aus der Ernährung Ihnen helfen kann, die Nährstoffe zu erhalten, die Sie benötigen

Die meisten Menschen wissen, dass Milch, Käse und Joghurt Kalzium enthalten. Milch und Milcherzeugnisse gehören weltweit zu den wichtigsten Quellen für die Aufnahme von Kalzium aus der Ernährung. Darüber hinaus liefern Milch und Milcherzeugnisse hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate, eine Reihe von Fettsäuren, mehrere Vitamine (einschließlich Vitamine der Gruppe A und B wie z.B. Vitamin B12 und Riboflavin) sowie Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Zink und Jod, um nur einige zu nennen. Alles in allem erhält man durch eine Portion Milch oder Milchprodukte ein einzigartiges Nährstoffpaket. Jeder dieser Nährstoffe erfüllt wichtige Funktionen im Körper.

Die Nährstoffe und ihre jeweilige Funktion im Körper sind nachfolgend kurz erläutert.

Eiweiß

Eiweiß liefert dem Körper nicht nur Energie sondern ist auch unentbehrlich für das Wachstum und die Entwicklung. Es ist von großer Bedeutung für die Gesundheit der Zähne und für die Struktur des Muskels, und es sorgt dafür, dass die Muskeln gut arbeiten. Darüber hinaus ist es mit verantwortlich für eine gesunde Haut und gesunde Haare. Milcheiweiß ist ein hochwertiges Protein, das sämtliche Aminosäuren enthält, die wir in einer ausreichenden Menge benötigen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle des Körpers. Das in Milch vorkommende Kohlenhydrat heißt Laktose und ist ein natürlicher Zucker. Laktose und seine Derivate liefern nicht nur Energie sondern haben auch andere Funktionen im Körper. So spielt Laktose zum Beispiel eine Rolle bei der Mineralstoffaufnahme. Bei Neugeborenen liefert Laktose als einziges Kohlenhydrat die Energie für das Gehirn.



Fett

Fett ist ein essentieller Nährstoff. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung einer gesunden Haut und gesunder Haare, schützt die Körperorgane vor Druck und Stoß, sorgt für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und fördert eine gesunde Zellfunktion.

Fett ist ein Energielieferant für den Körper und dient als Energiespeicher. Einige Vitamine, wie die Vitamine A, D, E und K, sind fettlöslich und können nur in Verbindung mit Fett absorbiert, transportiert und genutzt werden.

Durch das Milchfett werden rund 400 verschiedene Fettsäuren für die Ernährung bereitgestellt; viele hiervon erfüllen wichtige Funktionen im Körper.

Folat

Folsäure, die in ihrer natürlichen Form als Folat bekannt ist, hat eine Reihe von wichtigen Funktionen. Folat ist ein B-Vitamin und in Verbindung mit dem Vitamin B12 sorgt es für die Bildung von gesunden roten Blutkörperchen und verringert das Risiko von Defekten wie Spinat Bifida bei Ungeborenen. Ein Mangel an Folat kann möglicherweise zu einer Folatmangelanämie führen.

Niacin

Niacin unterstützt die Freisetzung von Energie aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen, und ist wichtig für die Gesunderhaltung unseres Nerven- und Verdauungssystems. Niacin gehört zur Gruppe der B-Vitamine.

Vitamin A

Vitamin A ist wichtig für die Stärkung des Immunsystems, eine normale Sehkraft, die Gesunderhaltung der Haut und für die Fortpflanzung. Schwangere Frauen sollten darauf achten, dass sie nicht zuviel Vitamin A aufnehmen.

Vitamin B12

Vitamin B12 ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und die Gesunderhaltung des Zentralnervensystems, die Freisetzung der in der Nahrung enthaltenen Energie und für die Weiterverarbeitung von Folsäure. Ein Mangel an Vitamin B12 kann möglicherweise zu einer Vitamin-B12-Mangelanämie führen. Hervorzuheben ist hierbei, dass Milch und Milchprodukte zu den wichtigsten Quellen in der Ernährung für diesen Nährstoff sind.

Thiamin

Thiamin gehört ebenfalls zur Gruppe der B-Vitamine und ist wichtig für die Gesunderhaltung der Nerven und des Muskelgewebes und für die Freisetzung von Energie aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen.

Riboflavin

Riboflavin gehört ebenfalls zur Gruppe der B-Vitamine und ist wichtig für die Gesunderhaltung der Haut, Augen und des Nervensystems. Darüber hinaus ist es an der Energieproduktion beteiligt. Riboflavin unterstützt die Umwandlung von Folat in Folsäure und trägt dabei gleichzeitig zur Bildung von roten Blutkörperchen bei.



Kalzium

Die wichtigste Aufgabe von Kalzium im Körper ist der Aufbau und die Stärkung von Knochen und Zähnen. Dies ist jedoch nicht seine einzige Funktion. Kalzium ist auch für die Funktion der Nerven und Muskeln wichtig und spielt beim Verdauungsprozess eine Rolle.

Magnesium

Magnesium trägt zur Freisetzung von Energie aus der Nahrung bei, die wir zu uns nehmen, und spielt eine Rolle im Zusammenhang mit der Knochen- und Zahngesundheit.

Kalium

Kalium hat viele wichtige Funktionen. So reguliert es den Flüssigkeitshaushalt im Körper und trägt zur Regulierung des Blutdrucks und der Muskelfunktion bei.

Jod

Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese Hormone tragen zur Gesunderhaltung der Zellen und der Stoffwechselfvorgänge bei.

Phosphor

Phosphor trägt zum Aufbau starker Knochen und Zähne bei und spielt eine Rolle bei der Art und Weise, wie der Körper Energie speichert und verwendet.

Zink

Zink trägt zur Erneuerung der Zellen und Enzyme bei und unterstützt den Körper bei der Verarbeitung von Kohlenhydraten und Fett und trägt zur Wundheilung bei.

Milch ist darüber hinaus eine hervorragende Wasserquelle und eignet sich somit sehr gut als Getränk zur Hydratation. Milch ist ferner wegen der darin enthaltenen Mineralsalze, die auch als Elektrolyte bekannt sind, eine gute Wahl nach dem Sport. Es gibt Hinweise, die darauf hindeuten, dass die Kohlenhydrate und Proteine in Milch auch zur Regeneration nach dem Training beitragen können.

Nehmen wir genügend Nährstoffe auf?

Verzehrsstudien, die in vielen Ländern durchgeführt werden, zeigen eindeutig, dass viele Menschen eine Reihe von Nährstoffen nicht in ausreichender Menge und entsprechend der Ernährungsempfehlungen aufnehmen. Bei einigen Nährstoffen hat das eine größere Bedeutung als bei anderen und es hängt vom jeweiligen Land ab, bei welchen Nährstoffen dies als problematisch erachtet wird. Weltweit ist es jedoch ein Problem, wenn Menschen nicht die empfohlenen Mengen an Kalzium, Riboflavin und Vitamin D zu sich nehmen. Kinder, Teenager und insbesondere junge erwachsene Frauen haben ein höheres Risiko, zu wenig von diesen Nährstoffen aufzunehmen.



Ist eine vollwertige Ernährung ohne Milch und Milchprodukte möglich?

Eine relativ kleine Anzahl von Menschen können keine Milch und Milchprodukte verzehren, weil sie allergisch gegen Milcheiweiß sind oder eine Laktose-Intoleranz haben. Andere wiederum, wie z.B. Veganer, könnten Milch und Milchprodukte zwar zu sich nehmen, lehnen einen Verzehr jedoch ab.

Forscher haben untersucht, ob die Kost von Menschen, die den Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen meiden, vollwertig ist. Sie fanden heraus, dass eine vollwertige Ernährung auf Pflanzenbasis zwar möglich ist, dies aber sehr schwierig sein kann. Und ganz besonders bei Kindern ist dies ausgesprochen problematisch. Menschen, die den Verzehr von Milchprodukten vermeiden, müssen über ein überdurchschnittlich großes Ernährungswissen verfügen und es besteht die Gefahr, dass sie essentielle Nährstoffe nicht erhalten. So benötigen Veganer zum Beispiel oftmals industriell angereicherte Produkte oder Nahrungsergänzungsmittel um einen Vitamin B12-Mangel auszugleichen.

Menschen mit einer ärztlich festgestellten Allergie gegen Milcheiweiß werden normalerweise die Hilfe eines qualifizierten Diätspezialisten in Anspruch nehmen, die ihnen sagen, welche Lebensmittel und wie viele davon sie verzehren dürfen oder ob sie Nahrungsergänzungsmittel benötigen, damit ihnen nicht die Nährstoffe fehlen, die sie durch den Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen erhalten würden. Allerdings haben die meisten Menschen, die sich entschieden haben, den Konsum von Milchprodukten zu vermeiden, keine derartige qualifizierte Hilfe oder Unterstützung. Sie riskieren daher, dass ihre Ernährung nährstoffarm ist. So können Veganer zum Beispiel unter einem Vitamin B12-Mangel leiden. Da dieses Vitamin ausschließlich in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vorkommt, können sie es daher nicht durch ihre Ernährung aufnehmen und müssen es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zuführen.

Eine große US-amerikanische Studie hat festgestellt, dass Personen, die einfache bzw. aromatisierte Milch tranken, eine höhere Aufnahme von Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Vitamin A hatten als diejenigen, die keine Milch tranken. Studien haben auch gezeigt, dass eine Diät auf Pflanzenbasis erheblich verbessert und vollwertig werden kann, wenn ihr bereits eine geringe Menge eines tierischen Erzeugnisses wie Milch und Milchprodukte zugefügt wird.

Wird den Empfehlungen zur Aufnahme von Milch und Milcherzeugnissen entsprochen?

Milch und Milcherzeugnisse sind wahre Nährstoffpakete und bilden daher weltweit das Herzstück von Ernährungsempfehlungen. Leider werden in den meisten Ländern, in denen es Leitlinien zur empfohlenen Verzehrsmenge von Milch und Milcherzeugnissen gibt, nicht die empfohlenen Mengen an diesen Lebensmitteln aufgenommen. Die Ergebnisse zahlreicher nationaler Verzehrstudien zeigen, dass ein hoher Prozentsatz derjenigen, die nicht die empfohlene Menge an Milch und Milcherzeugnissen verzehren, auch nicht die empfohlene Menge an zahlreichen Nährstoffen aufnimmt. Denken Sie daran, dass sich sogar eine geringfügige Erhöhung des Milchkonsums positiv auf Ihre Aufnahme von Nährstoffen wie Kalzium, die Eiweißqualität und eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen auswirken kann.



Milch und die Umwelt

Aus ökologischer Sicht sind Milch und Milcherzeugnisse eine gute Wahl; sie bieten einen hohen Nährwert im Verhältnis zu den durch ihre Produktion bedingten Umweltauswirkungen. Jedes Lebensmittel, das hergestellt wird, ist eine Belastung für die Umwelt. Die gute Nachricht hierbei ist aber, dass die Milchindustrie überall auf der Welt alles daran setzt, dass die Lebensmittel, die sie produziert, so umweltfreundlich wie möglich hergestellt werden und dass sie nahrhaft und erschwinglich sind. Dies bedeutet, dass Milch und Milcherzeugnisse durchaus auch Bestandteil einer umweltfreundlichen Ernährung sein können. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, was die Milchindustrie alles unternimmt um die Umwelt zu schützen, dann besuchen sie die folgende Webseite: www.dairy-sustainability-initiative.org

Zu guter Letzt

Die Nährstoffe, die unser Körper braucht um gesund zu bleiben, sind zwar weithin bekannt und es gibt hierüber überall Empfehlungen, aber die jeweiligen Nährstoffmengen variieren von Land zu Land. So empfehlen einige Länder eine höhere Kalziumaufnahme als andere. Für diejenigen, die sich nach den Nährstoffempfehlungen richten wollen, kann dies ein wenig verwirrend sein. In den meisten Ländern gibt es milchwirtschaftliche Organisationen, die Ihnen Auskunft darüber geben können, welche Nährwertempfehlungen von der für Sie zuständigen Gesundheitsbehörde festgesetzt worden sind. Von ihr erfahren Sie auch, wie viel Prozent der empfohlenen Menge eines Nährstoffs Sie durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten erhalten.

Wenn Sie Ihr Land auf unserer entsprechenden Webseite finden wollen und eine milchwirtschaftliche Organisation in Ihrem Land suchen wollen, die Ihnen weiterhelfen können, dann gehen Sie auf die Webseite www.idfdairynutrition.org, wählen den Button Dairy and You und anschließend Dairy Nutrition Network and wählen Sie dort Ihr Land aus.

Quelle: IDF Fact Sheet Dairy Foods – Helping to Nourish the World, Dezember 2012