



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

Neues Faktenblatt des IDF informiert über die Nährstoffe in Milch und Milcherzeugnissen

Der Internationale Milchwirtschaftsverband (IDF) hat ein neues Faktenblatt mit der Überschrift „Nutrient Rich Dairy Foods and You“ herausgegeben. Zusammenfassend heißt es darin, dass Milch sowie Milcherzeugnisse wie Joghurt und Käse nährstoffreiche Lebensmittel sind, die ein ganzes Bündel an Nährstoffen bereithalten und dazu beitragen können, dass der Körper gesund bleibt.

Was sind nährstoffreiche Lebensmittel?

Jeder von uns benötigt in jedem Lebensalter eine Vielzahl unterschiedlicher Nährstoffe, damit unserem Körper die erforderliche Energie zugeführt wird und er gesund bleibt. Wenn wir bei unserer Ernährung darauf achten, dass nährstoffreiche Lebensmittel die Grundlage bilden, so kann dies dazu beitragen, dass der Körper gesund bleibt.

Nährstoffreiche Lebensmittel wie Milch, Käse, Joghurt, mageres Hühnerfleisch, Meeresfrüchte, Eier, Bohnen, Nüsse, ein buntes Angebot an Obst- und Gemüsesorten sowie Vollkornprodukte versorgen den Körper mit zahlreichen Nährstoffen, die er benötigt. Für unsere Gesundheit ist es genauso wichtig, dass wir ein gesundes Körpergewicht aufrechterhalten. Wer übergewichtig oder fettleibig ist riskiert, eine Reihe von Krankheiten zu entwickeln. Für uns alle ist es daher wichtig, dass wir dem Körper die benötigten Nährstoffe zuführen ohne hierbei überschüssige Kilokalorien/Kilojoule aufzunehmen.

Welche Nährstoffe liefern Milch und Milcherzeugnisse?

Nährstoffreiche Milch und Milcherzeugnisse liefern eine Vielzahl von essentiellen Nährstoffen für unsere Ernährung. Wie wichtig Milch und Milchprodukte in unserer Diät sind, zeigt die Tatsache, dass sie weltweit in den Ernährungsempfehlungen enthalten sind. Viele Menschen hätten Schwierigkeiten, ihren Bedarf an Nährstoffen zu decken, wenn sie keine Milch oder Milchprodukte verzehren würden.

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 Milchprodukte hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate, eine Reihe von Fettsäuren, mehrere Vitamine (einschließlich Vitamine der Gruppe A und B, 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 Bündel an Nährstoffen. Jeder dieser Nährstoffe erfüllt wichtige Funktionen im Körper. Die Nährstoffe und ihre Funktionen im Körper sind nachfolgend kurz erklärt.



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.

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.

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 Spina Bifida bei Ungeborenen. Ein Mangel an Folat kann möglicherweise zu einer Folatmangelanämie führen.



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.

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.

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.

Jod

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

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.

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.

Kalium

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

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 und Milcherzeugnisse enthalten zahlreiche natürlich vorkommende Nährstoffe und eignen sich darüber hinaus hervorragend für eine Anreicherung. Milch und Milchprodukte sind in vielen Ländern mit Vitamin D und in einigen Ländern mit Vitamin A angereichert.

In manchen Ländern enthält Milch immer den Zusatz von Vitamin D, während die Verbraucher in anderen Ländern die Wahl zwischen Milchprodukten haben, die mit Vitamin angereichert sind oder Standardmilchprodukten. Der Verzehr von mit Vitamin D angereicherter Milch und Milcherzeugnissen hilft der Bevölkerung in vielen Teilen der Welt, ihren Bedarf an diesem wichtigen Nährstoff zu decken.

Vitamin D erfüllt viele Aufgaben im Körper, aber die größte und bekannteste Rolle spielt es bei der Knochengesundheit. So benötigt unser Körper beispielsweise Vitamin D, weil er hierdurch das Kalzium besser absorbieren kann, das wir aus der Nahrung aufnehmen. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Knochenverbiegungen einschließlich Rachitis bei Kindern und Knochenerweichungen bei Erwachsenen führen.

Milch ist darüber hinaus eine hervorragende Wasserquelle und eignet sich somit sehr gut als Getränk zur Hydratation. Milch ist darüber hinaus 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.

Nährstoffreiche Milch und Milcherzeugnisse und Ihre Gesundheit

Ein gesundes Essverhalten wird in der Kindheit gelernt und meist so auch im Erwachsenenalter praktiziert. Es gibt eine Reihe von Studien die zeigen, dass die Ernährung von Menschen, die auch Milch und Milchprodukte auf ihrem Speiseplan haben, insgesamt qualitativ hochwertiger ist. Wenn Sie Kinder haben, ist es wichtig, dass sie die empfohlene tägliche Menge an Milch und Milcherzeugnissen bzw. die darin enthaltenen Nährstoffe im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu sich nehmen. Genauso wichtig ist es aber auch, dass Sie selbst ein Vorbild für Ihre Kinder sind, wenn es um die Auswahl Ihrer Lebensmittel geht.

Neue Zusammenfassungen von Studien weisen darauf hin, dass der Konsum von Milch und Milcherzeugnissen mit einem verringerten Risiko verbunden ist, an Krankheiten und Krankheitsfeldern wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, einigen Krebsarten oder einer Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Gewichtsmangement

Studien haben gezeigt, dass Erwachsene, die eine Diät zur Gewichtsabnahme machten und dabei reichlich Milch und Milcherzeugnisse verzehrten, mehr an Gewicht und Körperfett verloren als diejenigen, deren Diät wenig Milch und Milcherzeugnisse enthielt. Eine große Studie bei Kindern und Jugendlichen hat gezeigt, dass Kinder, die täglich mehr als zwei Portionen Milch und Milcherzeugnisse verzehrten, einen geringeren Fettzuwachs in der Kindheit aufwiesen und als Jugendliche weniger Bauchfett ansetzten als diejenigen, die weniger als zwei Portionen davon am Tag aufnahmen.



Bluthochdruck

Es hat sich ebenfalls erwiesen, dass der Konsum von täglich drei Portionen Milch und Milchprodukten und zusätzlich fünf Portionen Obst und Gemüse zu einer Senkung des Blutdrucks beitragen kann. Die Evidenz stammt von der DASH-Ernährungsstudie (DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension) sowie von ähnlichen wissenschaftlichen Untersuchungen. Hierbei hatten die Teilnehmer mit einem hohen Blutdruck eine Kost erhalten, die drei Portionen fettarme Milch und Milchprodukte und fünf Portionen Obst und Gemüse enthielt. Diese Ernährungsform wurde dann mit anderen Diäten verglichen. Die DASH-Diät führte zu einer Senkung des Blutdrucks. Wurden Milch und Milchprodukte von der Diät ausgenommen, war die blutdrucksenkende Wirkung geringer.

Die mögliche vorteilhafte Wirkung, die Milch und Milcherzeugnisse auf die Regulierung des Blutdrucks haben können, ist zu einem Teil auf die darin enthaltenen Nährstoffe zurückzuführen. So sind Milch und Milchprodukte eine Quelle für Kalzium und Kalium, die sehr wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks sind.

Milch und Milchprodukte enthalten jedoch darüber hinaus auch biologisch aktive Inhaltsstoffe, die nachweislich zu einer Senkung des Blutdrucks beitragen. Die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks ist wichtig, denn hoher Blutdruck erhöht das Risiko für einen Schlaganfall und Herzkrankheiten.

Dieses Faktenblatt kann nicht alle Aspekte von Milch und Milcherzeugnissen und Gesundheit behandeln, der Internationale Milchwirtschaftsverband hält jedoch zahlreiche Quellen für Sie bereit, mit deren Hilfe Sie sich noch besser informieren können. Folgen Sie einfach dem Link www.idfdairynutrition.org und sehen Sie sich auf den Seiten Dairy and You um. Sie werden dort viele Faktenblätter mit Quellen aus der ganzen Welt finden, wo Sie mehr Informationen darüber erhalten, welche Vorteile nährstoffreiche Milch und Milcherzeugnisse für Sie haben.

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

Bei der täglichen Auswahl der Lebensmittel für Sie selbst und Ihre Familie sollten Sie nicht vergessen, dass Sie hierin auch nahrhafte Milch oder ein paar Milchprodukte einschließen (drei Portionen am Tag ist die Menge, die am häufigsten empfohlen wird). Je nach Ihren Geschmacksvorlieben oder anderen Bedürfnissen gibt es für fast jeden ein geeignetes Milchprodukt. Falls man Ihnen gesagt hat, dass Sie auf Ihre Fettaufnahme oder Kalorienzufuhr achten sollen, bedeutet das nicht, dass Sie auf Milch oder Milchprodukte verzichten müssen. Es gibt eine ganze Bandbreite von Milcherzeugnissen, aus denen Sie wählen können, angefangen von den nahezu fettfreien, über die fettreduzierten bis hin zu den vollfetten Produkten. Sie können Ihnen dabei helfen, dass Sie viele der wichtigen Nährstoffe aufnehmen, die Sie benötigen und die Teil einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung sind.

Quelle: IDF Fact Sheet „Nutrient Rich Dairy Foods and You“, Dezember 2012