

Milchprodukte



Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Sie liefern dem Körper hochwertiges Protein (= Eiweiß), Vitamine und Mineralstoffe (besonders Calcium). Aber auch Fett. Es ist wichtig, genau hinzusehen – einige Produkte enthalten viel Zucker und sind damit bei Diabetes mellitus ungünstig. Ein großes Plus: Ungezuckerte Milchprodukte können den Blutzuckeranstieg dämpfen, wenn man sie zusammen mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln isst.

MILCHPRODUKTE



Fotos: © Klaus Arras - BLE

Milch und Milchprodukte

Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören

- Milch
- Käse
- Joghurt
- Quark
- Frischkäse
- Buttermilch
- Kefir
- Ayran

Empfehlung:

- Verzehren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte.
- Achten Sie dabei auf die Portionsgröße. Eine Portion ist z. B. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse oder 1 kleine Becher Joghurt.
- Essen Sie jeden Tag ein Sauermilchprodukt für Ihre Mikrobiota im Darm. Dazu gehören Kefir, Dickmilch, Ayran und Buttermilch.

Tipps:

- Wählen Sie ungezuckerte Milchprodukte. Viele Milchmischungen enthalten eine große Menge an Zucker. Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit natürlichen Nahrungsmitteln (z. B. Obst).
• Milchprodukte sind „dampft“ (z. B. durch den Gärungsprozess) und können zu einem Anstieg der Darmtemperatur führen, der wiederum zu einer langsameren Verdauung führt. Ein Anstieg der Darmtemperatur fällt deutlich bei einer Infektion mit Bakterien aus.

Die Mikrobiota

Wussten Sie, dass in Ihrem Darm Billionen von Mikroorganismen leben? Alle diese Organismen zusammen bilden die Darmmikrobiota. Sie erfüllen eine Vielzahl von Aufgaben, beispielsweise können sie Ihre Immunabwehr unterstützen und Ihre Verdauung fördern. Die Darmmikrobiota ist ein Spiegelbild Ihrer Ernährung. Eine gesunde Darmmikrobiota ist wichtig für Ihre Gesundheit. Es gibt viele Möglichkeiten, die Darmmikrobiota zu unterstützen. Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor.