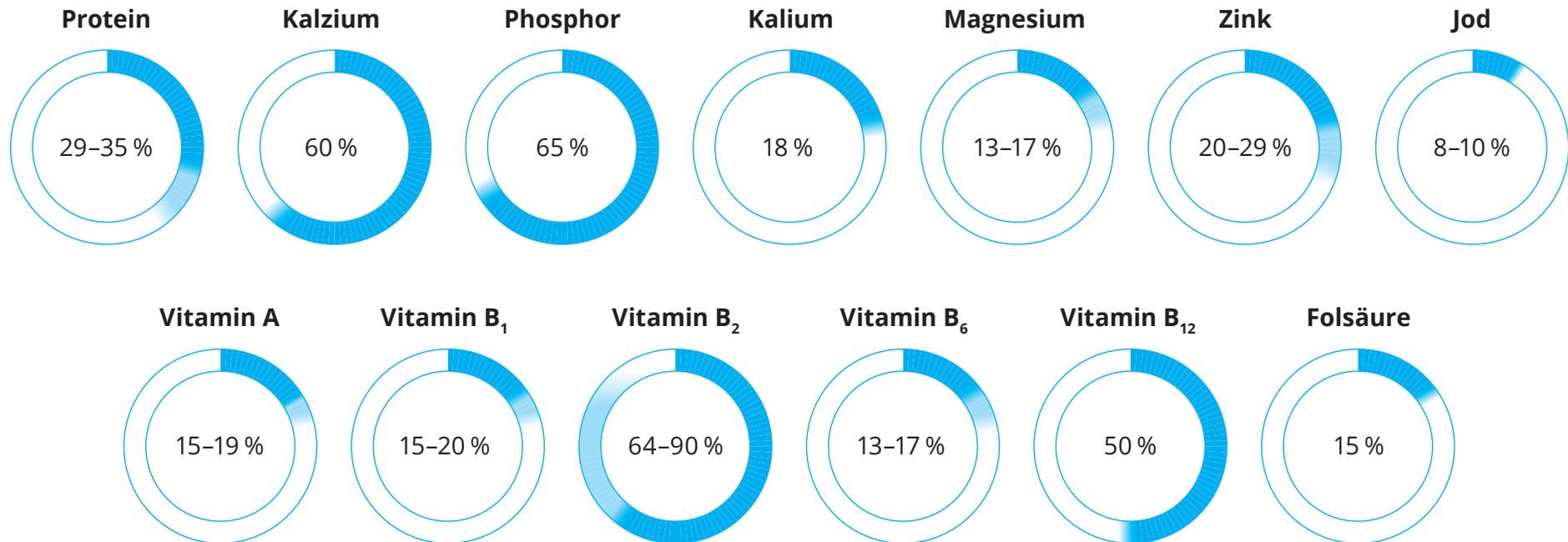


# Versorgung mit Nährstoffen aus Milch

Ein halber Liter Vollmilch pro Tag versorgt einen Erwachsenen (19–65 Jahre) durchschnittlich mit ... % des jeweiligen Tagesbedarfs.\*

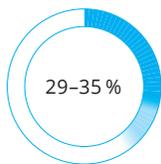


# Versorgung mit Nährstoffen aus Milch – Hintergrundinformationen

Wer täglich einen halben Liter verzehrt, hat bereits beachtliche Mengen wichtiger Nährstoffe aufgenommen. Dabei kann Milch auch durch Produkte wie Sauermilch, Joghurt oder Kefir ersetzt werden.

## Protein (Eiweiß)

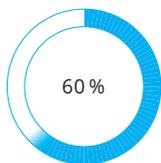
Milcheiweiß hat eine hohe biologische Wertigkeit. Es liefert viele essentielle Aminosäuren, die Bausteine für menschliches



Eiweiß sind. Diese Aminosäuren kann der Körper selbst nicht herstellen. Sie müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Aus 100 Gramm Kuhmilchprotein kann der menschliche Organismus 86 Gramm eigenes Eiweiß aufbauen.

## Kalzium

Milch ist unser bedeutendster Kalziumlieferant. Besonders in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen spielt das eine große Rolle; denn der Körper benötigt für den



Aufbau von Knochen und Zähnen unbedingt Kalzium, regelmäßig und in ausreichender Menge.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Menschen mit Osteoporose (auch Knochenschwund genannt) häufig in ihrer Kindheit zu wenig Milch und Milchprodukte verzehrt haben.

Zur Vorbeugung von Osteoporose gilt: ausreichende Versorgung mit Kalzium, Bewegung und Sonnenlicht.

## Vitamine

Milch ist ebenfalls ein wichtiger Lieferant von Vitaminen. Sie enthält sowohl die fettlöslichen Vitamine A, D und E als auch die wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe. Fettlösliche Vitamine kommen reichlich in Vollmilch und deren Produkten vor, etwas weniger in fettarmen Produkten.

Wasserlösliche Vitamine, wie B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, Niacin, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure liegen unabhängig vom Fettgehalt in größeren Mengen vor. Der Gehalt an Vitamin C in der Milch dagegen ist sehr gering; zur Versorgung damit sind Obst und Gemüse sehr viel besser geeignet.

## Fett

Der Fettgehalt wird in der Folie zwar nicht dargestellt, soll hier aber nicht unerwähnt bleiben. Auf den Produkt- und Milchpackungen ist der Gehalt ohnehin angegeben mit z. B. Vollmilch 3,5 % oder 3,8 % bzw. fettarm 1,5 % oder 1,8 %. Im Vergleich zu den pflanzlichen Fetten enthält Milchfett als charakteristisches Merkmal einen höheren Anteil kurz- und mittelkettiger Fettsäuren. Diese können im Dünndarm ohne Anlagerung von Gallensäuren ins Blut übergehen. Milchfett ist deshalb gut bekömmlich und leicht verdaulich.

