

Vom Wert der Milch ...

Mit großer Sorgfalt und umfangreichem Fachwissen wird unsere Milch produziert und weiterverarbeitet. In der Bundesrepublik sorgen 100.000 Milchvieherzeuger in Deutschland rund um die Uhr mit fachlichem Know-how und hohem Einsatz für ihre insgesamt rund vier Millionen Milchkühe. Die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln wie Milch, Butter und Käse in jedem Supermarkt hat Milch und Milcherzeugnisse zu „low-interest“ Produkten gemacht. Mit rund vier Millionen Arbeitsplätzen in den Bereichen Erzeugung, Verarbeitung und Export ist die Milchindustrie ein bedeutender Arbeitgeber. Milch und Milcherzeugnisse sind als hochwertige Bausteine einer ausgewogenen Ernährung ein zu stufen.

Was in ihr steckt ...

Milcheiweiß und Laktose

Eiweiß, auch Protein genannt, ist ein Baustoff, den der menschliche Körper nicht vollkommen selbst herstellen kann. Eiweiß sorgt für den Aufbau und Erhalt der Körpersubstanz, der Muskeln, der Haut, der Haare, des Blutes und der Organe. Außerdem werden dem Körper Enzyme zugeführt, die er für seine Stoffwechselfvorgänge benötigt.

Der Wert eines Proteins für die Ernährung wird entscheidend durch seinen Anteil an unentbehrlichen Aminosäuren bestimmt. Milch und Milchprodukte sind reich an diesen Aminosäuren. Das Milcheiweiß setzt sich aus etwa 80 % Kasein und 20 % Molkenproteinen zusammen, die jeweils knapp zur Hälfte aus unentbehrlichen Aminosäuren bestehen. Ist die Aminosäurezusammensetzung dem Aufbau des Eiweißes im menschlichen Körper weitestgehend ähnlich, so besitzt ein Nahrungseiweiß eine hohe biologische Wertigkeit. Milcheiweiß rangiert in seiner biologischen Wertigkeit direkt hinter dem Hühnereiweiß. Generell kann der menschliche Organismus tierisches Eiweiß weitaus besser verwerten als pflanzliches Eiweiß.

Die Milch enthält ca. 4,6 % Milchzucker (Laktose). Er liefert Energie und nimmt positiv Einfluss auf die Darmflora. Er begünstigt die Resorption von Calcium, Magnesium und Zink. Bei der Herstellung gesäuerter Milchprodukte dient der Milchzucker zugesetzten Kulturen als Nahrung: Milchzucker wird zu Milchsäure.

Cholesterin und Milchfett

Ein Thema, das in allen Diskussionen um Ernährungsfragen immer wieder auftaucht, ist das Cholesterin. Es wird für viele Nerven- und Organfunktionen benötigt. Ohne Cholesterin könnten keine Zellen aufgebaut und keine Hormone gebildet werden. Der menschliche Organismus produziert selbst täglich 1.000 bis 1.500 mg Cholesterin. Dagegen werden nur 150 bis 300 mg aus der Nahrung aufgenommen. Ein Glas Milch enthält lediglich 18 mg Cholesterin und die übliche Menge Butter für eine Scheibe Brot enthält etwa 24 mg. Der gesunde Organismus stellt übrigens die eigene Cholesterinproduktion auf die mit dem Essen aufgenommene Menge ein. Nimmt der Körper mehr Cholesterin auf, produziert er selbst entsprechend weniger und umgekehrt. Milch und Milchprodukte können und sollten darum in einer vollwertigen Ernährung täglich auf dem Speiseplan stehen. Außerdem enthalten Milch und vor allem Buttermilch und Butter größere Mengen Lecithin, das die Gefäßwände elastisch hält.

Das Fett der Kuhmilch kommt in Form feinsten Kügelchen vor und ist leicht verdaulich. Es besteht fast zur Hälfte aus einfach ungesättigten, positiv wirkenden Fettsäuren und ist es Träger fettlöslicher Vitamine.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Milch enthält fett-, wie auch wasserlösliche Vitamine. Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen: Vitamin A (baut den Sehpurpur in der Netzhaut unserer Augen auf und ist für die Sehkraft von größter Wichtigkeit), Vitamin D (wird für den Knochenaufbau benötigt und verbessert die Aufnahme von Calcium und Phosphor), Vitamin E (wirkt mit bei der Bildung der roten Blutkörperchen) und Vitamin K (gewährleistet eine normale Gerinnungsfähigkeit des Blutes).

Die Gruppe der wasserlöslichen Vitamine setzt sich zusammen aus: Vitamin B1 (wirkt im Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel und beeinflusst Nervenfunktion und Muskelstoffwechsel), Vitamin B2 (ist von großer Bedeutung für die Energiegewinnung aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten), Vitamin B6 (wirkt vor allem beim Aufbau neuer Proteine und fördert die Bildung von roten Blutkörperchen und Antikörpern), Vitamin B12 (erfüllt wichtige Funktionen im Fettsäure- und Aminosäurenstoffwechsel und bei der Bildung roter Blutkörperchen) und Vitamin C (erhöht die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten).

Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtig für den Aufbau und Erhalt der Knochen und Zähne. Ohne den täglichen Verzehr von Milch und Milchprodukten lässt sich der Bedarf an Calcium und Phosphor kaum decken. Beide Stoffe sind in Milch in einer leicht aufnehmbaren Form und einem gut abgestimmten Verhältnis zueinander enthalten. Auch bei der Versorgung des Körpers mit Kalium, Zink, Magnesium und Jod spielt Milch eine bedeutende Rolle.

Jod ist wichtig für eine normale Schilddrüsenfunktion. Magnesium wird für die Muskelfunktion benötigt. Kalium ist an der Regulation des Flüssigkeitshaushaltes beteiligt.