



# MILCH UND GESUNDHEIT

## WARUM MILCH FÜR UNSEREN KÖRPER WICHTIG SEIN KANN



Viele nehmen die Milch als ein Getränk wahr – sie besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Doch die Milch ist ein Lebensmittel, denn sie enthält auch viele wichtige Nährstoffe, die der Körper braucht. Dazu gehören z.B. Eiweiß, Milchzucker, Fett, Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise Kalzium. Diese Stoffe helfen dem Körper, zu wachsen und richtig zu funktionieren.

Ein besonders wichtiger Nährstoff in der Milch ist Eiweiß (Protein). Das Eiweiß in Milch gilt als hochwertig, weil der Körper es gut aufnehmen und für den Aufbau von Muskeln und Körperzellen verwenden kann. Auch der Milchzucker (Laktose) liefert dem Körper Energie. Milch ist außerdem eine wichtige Quelle für Kalzium. Kalzium wird für starke Knochen und Zähne benötigt. Vor allem für Kinder und Jugendliche ist das wichtig, weil sich ihr Körper noch im Wachstum befindet. Milch und Milchprodukte liefern außerdem Vitamin B2 sowie weitere Vitamine wie A, D, E und K, die im Körper verschiedene Aufgaben erfüllen.

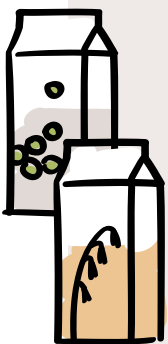
Die österreichischen Ernährungsempfehlungen raten deshalb, regelmäßig Milch oder Milchprodukte zu essen oder zu trinken. Für Kinder und Jugendliche werden etwa drei Portionen pro Tag empfohlen. Eine Portion kann zum Beispiel ein Glas Milch, ein Becher Joghurt oder ein Stück Käse sein.



Milch und Milchprodukte können ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Viele der enthaltenen Nährstoffe kommen auch in anderen Lebensmitteln vor. Besonders beim Mineralstoff Kalzium soll darauf geachtet werden, dass der Körper genügend davon bekommt.

### Zusatzinfo Pflanzendrinks

Neben Kuhmilch findet man im Supermarkt auch sogenannte Pflanzendrinks. Dazu gehören zum Beispiel Hafer-, Mandel-, Reis- oder Sojadrinks. Diese Getränke werden aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt und nicht aus tierischer Milch.



Viele Menschen verwenden Pflanzendrinks als Alternative zu Kuhmilch. Besonders häufig werden Haferdrinks, Mandel- und Sojadrinks gekauft. Doch Vorsicht: Pflanzendrinks unterscheiden sich in ihrem Nährstoffprofil und sind nicht mit Kuhmilch gleichzusetzen. Sojadrinks enthalten zum Beispiel ähnlich viel Eiweiß wie Kuhmilch, andere Pflanzendrinks meist weniger. Außerdem kann pflanzliches Eiweiß vom Körper nicht so gut aufgenommen werden wie tierisches. Deshalb werden viele Pflanzendrinks mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Insgesamt sind sie aber kein vollständiger Ersatz für Kuhmilch. Wer Pflanzendrinks als Milch-Ersatz verwendet sollte darauf achten, angereicherte Produkte zu konsumieren, um alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Außerdem gilt: Vorsicht bei Zuckerzusatz!

Früher wurde der Sojadrink oft „Sojamilch“ genannt. Nach EU-Recht darf jedoch nur die Flüssigkeit aus den Eutern bestimmter Tiere als Milch bezeichnet werden. Deshalb müssen Hersteller den Namen „Sojadrink“ verwenden.