

Milch und Milchprodukte

Diese Lebensmittel sind gesund, leicht verdaulich und wichtig für die Knochen. Kohlenhydrate sind in ungesüßten Milchprodukten in Form von Milchzucker enthalten.

Welche Kohlenhydrate sind in Milch und Milchprodukten enthalten?

Das natürliche Kohlenhydrat in Milch und naturbelassenen Milchprodukten ist der Milchzucker, auch Laktose genannt. Laktose ist ein Zweifachzucker bestehend aus den beiden Einfachzuckern Glukose und Galaktose.

Milchprodukte können mit Kohlenhydraten wie Haushaltszucker oder Fruchtzucker gesüßt sein. Sogenannte Präbiotika sind mit Ballaststoffen wie Inulin und Oligofruktose angereichert.

Wie hoch ist der Kohlenhydratanteil in Milch und Milchprodukten?

Kuhmilch enthält etwa 5 % Laktose, in Schnitt- und Hartkäse dagegen sind durch die Reifung nur noch geringe Spuren von Laktose enthalten. In naturbelassenen Milchprodukten (z. B. Joghurt, Quark, Käse) ist der Kohlenhydratanteil wesentlich geringer als bei Milchlischgetränken, Fruchtjoghurt und Quarkzubereitungen, da diese entsprechend hohe Zuckerzusätze enthalten. Dabei handelt es sich meistens um einfache Zucker und nicht um gesundheitlich wertvolle Kohlenhydrate wie Ballaststoffe oder Milchzucker.

Wie hoch ist der Ballaststoffanteil in Milch und Milchprodukten?

Milch und naturbelassene Milchprodukte enthalten keine Ballaststoffe, allerdings besitzt die aus Milchzucker entstehende Milchsäure auch verdauungsfördernde Eigenschaften. Milchprodukte mit präbiotischen Zusätzen enthalten Ballaststoffe in unterschiedlichen Mengen.

Welche gesundheitlichen Aspekte hinsichtlich der Kohlenhydrate sind von Bedeutung?

Laktose ist ein langsam verdauliches Kohlenhydrat und wird im Darm langsamer als Haushaltszucker resorbiert. Das wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, da dieser nicht so in die Höhe schnellt.

Milchzucker wirkt darüber hinaus

- ✓ günstig auf das Wachstum der Darmflora
- ✓ positiv auf die Resorption einiger Mineralstoffe (u. a. das für die Knochen wichtige Calcium)
- ✓ als Verdauungshilfe: er regt die Verdauung an und besitzt leicht abführende Wirkung
- ✓ weniger kariesfördernd als andere Zuckerarten

Problem: Etwa 15 % der Bevölkerung in Deutschland entwickeln im Laufe ihres Lebens eine vorübergehende oder dauerhafte Laktoseunverträglichkeit. Grund ist, dass diesen Personen das Milchzucker spaltende Enzym Laktase fehlt oder nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden ist. Das äußert sich in Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall. In der Zutatenliste können zum Beispiel folgende Zutaten auf Milchzucker hinweisen: Milch, Molke, Molkepulver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver.

Wenn in der Zutatenliste lediglich Milchsäure (E270) oder deren Salze (Laktate: E325 bis E327) aufgeführt sind, können die Produkte bei Laktoseunverträglichkeit ohne Bedenken verzehrt werden. Präbiotika steigern die Anzahl oder die Aktivität der erwünschten Milchsäure- und Bifidobakterien im Darm und regen so die Verdauung an.

Welche Verzehrsempfehlung für Milch und Milchprodukte ergibt sich daraus?

Wer Milchzucker schlecht verträgt, sollte vor allen Dingen mit Milch und flüssigen Milchprodukten wie Molke, Sahne oder Buttermilch vorsichtig sein. Hier sind laktosefreie Produkte eine Alternative. Die Toleranzgrenze für Milchzucker ist individuell unterschiedlich und kann selbst ausgetestet werden. Gereifte Milchprodukte werden oftmals gut vertragen, weil Joghurt oder besonders Käse einen sehr viel geringeren Laktosegehalt aufweisen. Auf Milch ersatzlos zu verzichten, ist wegen des sehr guten Calciumgehalts (wichtig für Aufbau und Erhalt einer hohen Knochendichte) nicht zu empfehlen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich 250 ml Milch, Joghurt, Buttermilch oder Kefir und 50 - 60 g Käse (entsprechen 1 – 2 Scheiben) zu verzehren.

Laut der DGE nimmt ein gesunder Erwachsener täglich etwa 20 - 30 g Laktose mit einer vollwertigen Ernährung zu sich.

Einige Beispiele für Laktosegehalte je 100 g Lebensmittel:

Milch	ca. 4,7 g
Naturjoghurt	ca. 3,0 g
Vollmilchschokolade	ca. 10,0 g

Was ist hinsichtlich der Kohlenhydrate in besonderen Lebenssituationen zu beachten?

Leider gehen Kinder immer häufiger ohne ausreichendes oder ganz ohne Frühstück bzw. Pausenmahlzeit in die Schule. Auf Milch als zentralen Bestandteil des Frühstücks sollten Eltern bei ihren Kindern und Jugendlichen großen Wert legen, da sie nicht nur einen wertvollen Beitrag zum Aufbau der Knochenfestigkeit leistet, sondern mit vielen wichtigen Nährstoffen eine vollständige Mahlzeit darstellt. Der natürliche Milchzucker in der Milch und die leicht verdaulichen Proteine und Fette sorgen dafür, dass Kinder konzentriert und leistungsfähig in den Vormittag starten können. Milchzucker geht nur langsam in das Blut über. Daher wird Laktose in Sportlernahrung für die kontinuierliche Energielieferung eingesetzt, der die verfügbare Energie nicht kurzfristig wie Traubenzucker, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg zur Verfügung stellt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern