

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 naturbelassenen Milchprodukten, also beispielsweise in Joghurt, Quark oder Käse ist der Kohlenhydratanteil wesentlich geringer, in Käse sind nur noch geringe Spuren von Laktose vorhanden. Bei Milchmischgetränken, Fruchtjoghurt, Quarkzubereitungen erhöht sich der Kohlenhydratanteil entsprechend der zugesetzten Frucht- beziehungsweise Zuckermenge und kann dadurch um ein Vielfaches höher sein als im naturbelassenen Produkt. Meistens handelt es sich 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 schnell.

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 Bei-

spiel 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?

Sollten Sie zu den Personen zählen, die Milch und Milchprodukte nicht so gut vertragen, sollten Sie naturbelassene Milch meiden. Die Toleranzgrenzen für Milchzucker sind individuell unterschiedlich und können selbst ausgetestet werden. Weiterverarbeitete Milchprodukte werden oftmals gut vertragen, weil Joghurt oder besonders Käse einen sehr viel geringeren Laktosegehalt aufweisen. Für diesen Personenkreis hat sich der Verzehr von probiotischen Milchprodukten als positiv erwiesen. Auf Milch ersatzlos zu verzichten, ist wegen des sehr guten Calciumgehalts (Aufbau und Erhalt einer hohen Knochendichte) nicht zu empfehlen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nimmt ein gesunder Erwachsener täglich etwa 20-30 g Laktose mit einer vollwertigen Ernährung zu sich.

Einige Beispiele für Laktosegehalte je 100 g verzehrfertiges Lebensmittel:

Milch	ca. 4,8 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 1. und 2. Frühstück 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.

Da Milchzucker nur langsam in das Blut übergeht, wird Laktose in Sportlernahrung als Energielieferant 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