

Milch und Milchprodukte

Das Thema Milch ist eines der am stärksten umstrittenen Themen in der Ernährungswelt. Rund um dieses Nahrungsmittel gibt es unzählige Mythen und Vorurteile. Wichtig ist, dass man die Situation von allen Seiten beleuchtet, denn die persönliche Lage spielt oftmals eine große Rolle bei der Frage „Ist Milch gesund?“.

Die aktuellen österreichischen Ernährungsempfehlungen erklären einen Konsum von 2-3 Milchprodukten pro Tag als ausreichend. Das in der Milch enthaltene Kalzium trägt zu einer gesunden Knochenentwicklung bei und kann helfen, Krankheiten vorzubeugen. Neben dem wichtigen Kalzium liefert die Milch aber auch wertvolles Protein sowie viele Vitamine und Mineralstoffe, die zu einem gesunden Altwerden beitragen.

Die Prä- und Probiotischen Inhaltsstoffe, vor allem in „sauen“ Milchprodukten (Joghurt, Sauermilch ...) tragen darüber hinaus zu einer gesunden Darmflora bei, welche sich auf die Gesundheit des ganzen Körpers auswirkt.



©Gernot Gleiss

Am besten geeignet sind fettarme Naturprodukte: Naturjoghurt, Topfen, Buttermilch etc. Fertige Joghurts mit Geschmack enthalten oft sehr viel unnötigen Zucker. Natürlich spricht aber nichts gegen eine Verfeinerung mit Obst oder Müsli oder eine Verarbeitung zu Aufstrichen.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Gesunde Schuljause | Mag.^a Evelyn Pototschnig
Tel: 050 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at
Homepage: www.gesundheitsland.at |  facebook.com/gesundheitsland.at