

Milch und Milcherzeugnisse spielen eine wichtige Rolle für die Nährstoffversorgung. Sie enthalten hochwertiges Protein, das für den Muskelaufbau und -erhalt unverzichtbar ist.

Kuhmilch stellt die wichtigste Nahrungsquelle für die Kalziumversorgung dar. Auch Vitamin B12 findet sich in relevanten Mengen praktisch nur in tierischen Produkten.

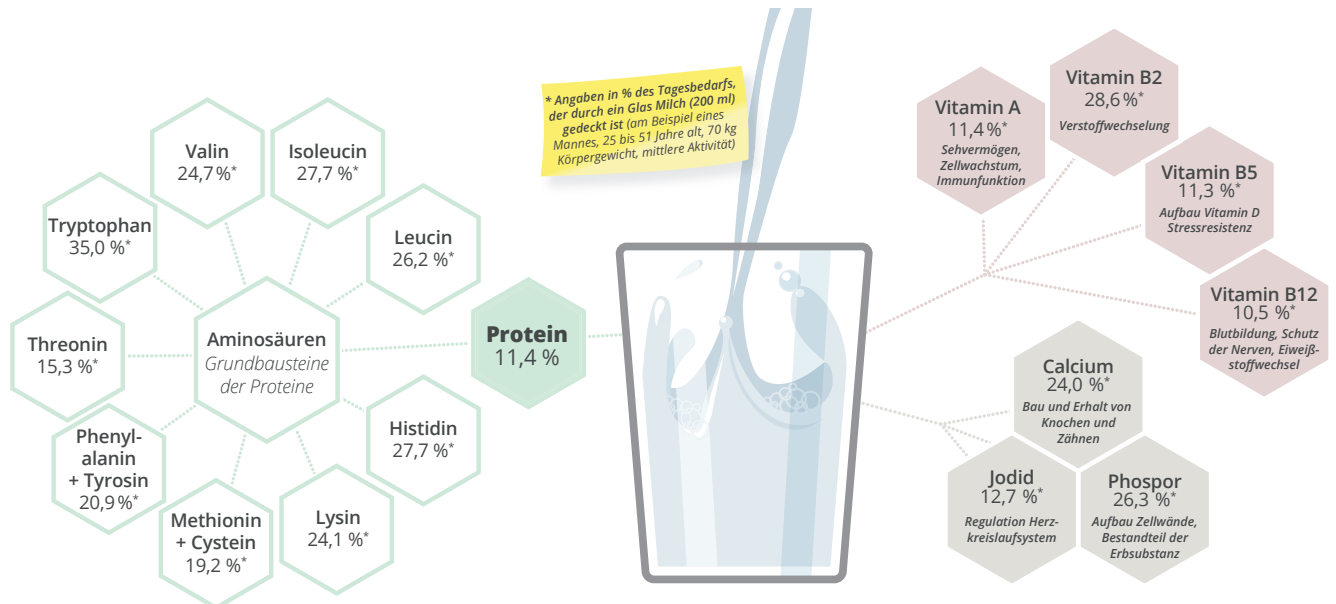
**) Mann, 25 bis 51 Jahre, 70 kg Körpergewicht, mittlere Aktivität*

Bereits ein Glas Milch (200 ml) deckt 11,4 Prozent des täglichen Proteinbedarfs eines durchschnittlichen Erwachsenen*). Milch und Milchprodukte sind darüber hinaus wichtige Lieferanten für den Mineralstoff Calcium, die Vitamine B2 und B12 sowie Jod.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen täglich etwa 250 ml Milch, Joghurt, Kefir oder Buttermilch sowie 50 bis 60 g Käse (entsprechend ein bis zwei Scheiben).

Die Schweizer Gesellschaft für Ernährung empfiehlt drei Portionen Milch- und Milchprodukte pro Tag. Dies zeigt die wichtige Rolle von Kuhmilch und deren Produkte für die menschliche Ernährung.

Verschiedene pflanzenbasierte Getränke werden als Alternative zur Kuhmilch angeboten. Diese unterscheiden sich jedoch teilweise erheblich bei den Inhaltsstoffen. Milch hat einen Proteingehalt von 3,3 Prozent – pflanzenbasierte Getränke liegen deutlich darunter. Auch bei den Kalziumgehalten ist die Milch den pflanzenbasierten Getränken weit überlegen. Jedoch machen nicht nur die tatsächlichen Gehalte den Unterschied, sondern auch die Verdaulichkeit bzw. Bioverfügbarkeit. Der Körper kann Proteine und Mineralstoffe aus Milch und Milchprodukten besser verwerten als aus pflanzlichen Lebensmitteln.



Quellen:

- Max-Rubner-Institut (MRI); Ernährungsphysiologische Bewertung von Milch und Milchprodukten und ihren Inhaltsstoffen; Bericht für das Kompetenzzentrum für Ernährung, Bayern 11.2014
- Schweizer Nährwertdatenbank – Generische Lebensmittel (02.03.2021)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Ernährungskreis
- Kopf-Bolanz; Eugster; Berner Fachhochschule Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften; Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 3.2019; Vergleich der Nährstoffgehalte von Kuhmilch mit Schaf- und Ziegenmilch sowie pflanzenbasierten Getränken

