

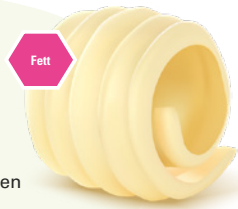
Milch und Milchprodukte

Inhaltsstoffe und positive Effekte
von Kuhmilch auf die Gesundheit

Butter

Herstellung: Langes Schlagen von Rahm,
> 90 % Fett

- Kalorienreich, reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin
- Nur in kleinen Mengen konsumieren
- Beliebt wegen des Geschmacks



Käse/Quark

Herstellung: pasteurisieren, homogenisieren,
zugeben von Milchsäurebakterien und Lab

- Laktosegehalt hängt von der Reifezeit ab
- + **Kann die Herzgesundheit fördern**
Peptide verbessern kardiometabolische Risikofaktoren



Buttermilch

Herstellung: Nebenerzeugnis bei der Herstellung von
Butter aus Rahm, zugeben von u. a. Lactobacillus
acidophilus

- Enthält Laktose
- Kalorienarm, da der Fettgehalt mit < 1 Prozent gering ist
- + **Kann die Darmgesundheit fördern**
Milchsäurebakterien stabilisieren die Darmflora



Vollmilch

Herstellung: pasteurisieren, homogenisieren

- Enthält Laktose
- Fettarme Milch liefert weniger Kalorien
- + **Kann das Risiko für Osteoporose senken**
Kalzium wirkt dem Knochenverlust entgegen
- + **Kann das Risiko für Dickdarmkrebs senken**
Kalzium unterbricht Signalwege der Krebsentstehung



Joghurt

Herstellung: pasteurisieren, homogenisieren, fermentieren
u. a. mit Streptococcus thermophilus, Lactococcus
bulgaricus

- Laktosearm
- + **Kann den Taillenumfang und das Risiko für Diabetes Typ 2 senken**
Peptide und kurzkettige Fettsäuren verbessern die Insulinwirkung
- + **Kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken**
Peptide und kurzkettige Fettsäuren senken den Blutdruck



Sahne/Rahm

Herstellung: Entsteht durch das Abtrennen von
Vollmilch durch Zentrifugieren, Fettgehalt > 10 %

- Kalorienreich, reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin
- Nur in kleinen Mengen konsumieren
- Beliebt wegen des Geschmacks



Kefir

Herstellung: fermentieren durch Kefirknöllchen
(Bakterien und Hefen)

- Laktosearm
- + **Kann Verdauungsbeschwerden mindern**
Mikroben wie Milchsäurebakterien stabilisieren die Darmflora



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, **täglich 2 Portionen Milch oder Milchprodukte** zu essen. Eine Portion entspricht jeweils 250 Millilitern Milch, Kefir oder Buttermilch, 150 Gramm Joghurt oder 30 Gramm Käse.