

Milch und Milchprodukte **enügend**

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte. 1 Portion entspricht: 2 dl Milch oder 150-200 g Joghurt/ Quark/ Hüttenkäse/ andere Milchprodukte oder 30 g Halbhart-/ Hartkäse oder 60 g Weichkäse.

Eigenschaften

Milch und Milchprodukte sind reich an hochwertigem Eiweiss und Calcium. Zudem sind sie gute Quellen für verschiedene B-Vitamine wie z.B. Riboflavin (B₂) oder Cobalamin (B₁₂). Fettreduzierte Milchprodukte sind wie die vollfetten Produkte gute Nährstofflieferanten. Durch den reduzierten Fettgehalt enthalten sie jedoch weniger Energie und fettlösliche Vitamine als die vollfetten Milchprodukte. Wird der Fettanteil zu stark reduziert, kann dies eine Geschmackseinbusse zur Folge haben. Das hauptsächliche Kohlenhydrat in Milch und Milchprodukten ist der Milchzucker (Laktose). Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) müssen aber nicht gänzlich auf Milch und Milchprodukte verzichten. Halbhart- und Hartkäse sind von Natur aus praktisch laktosefrei. Und im Handel gibt es immer mehr laktosefreie Milch- und Joghurtsorten.

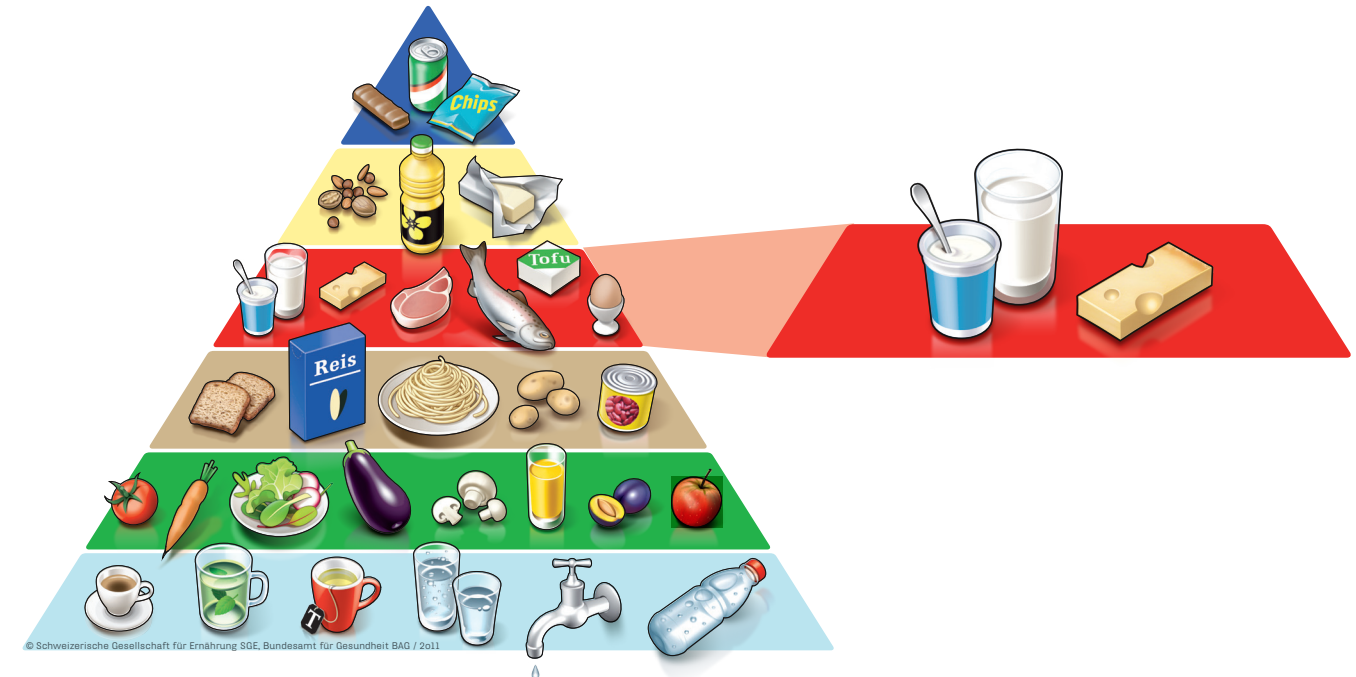
Statistik

Verbrauch an Milch und Milchprodukten in der Schweiz
(pro Person und in kg pro Jahr bzw. Gramm pro Tag)

Milch	83,9 kg/Jahr = 230 g/Tag
Joghurt	16,5 kg/Jahr = 45 g/Tag
Hart- und Halbhartkäse	11,1 kg/Jahr = 30 g/Tag
Frischkäse	6 kg/Jahr = 16 g/Tag
Weichkäse	1,9 kg/Jahr = 5 g/Tag
Schmelzkäse	1,2 kg/Jahr = 3 g/Tag
Fertigfondue	0,5 kg/Jahr = 1,5 g/Tag*

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005

* entspricht rund 3 Fertigfondues pro Person und Jahr



Wissen

Nährstoffgehalte verschiedener Milchprodukte im Vergleich
(Angaben je Portion)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiss (g)	Milchzucker (g)	Calcium (mg)
2 dl Vollmilch	136	8,0	6,6	9,4	244
2 dl Trinkmilch	114	5,6	6,4	9,4	246
2 dl Magermilch	66	0,2	6,8	9,4	252
180 g Naturejoghurt (teilentrahmt)	94	2,7	7,7	9,5	288
180 g Erdbeerjoghurt	178	4,7	6,3	9,5*	203
200 g Magerquark	124	0,4	21,6	7,0	226
200 g Halbfettquark	208	11,2	19,0	6,4	212
200 g Rahmquark	366	31,2	14,0	5,6	186
200 g Hüttenkäse	202	9,0	25,4	4,4	138
200 g Blanc battu	106	0,2	17,2	7,6	234
30 g Hartkäse	120	9,6	8,1	0	270
60 g Weichkäse	180	14,1	13,1	0	251

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2006

* plus ca. 18 g zugesetzter Zucker