

# Milch und Milchprodukte

## Täglich genügend

Pro Tag 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren. Fettreduzierte Varianten bevorzugen (gilt hauptsächlich für Milch, Jogurt und Frischkäse). 1 Portion entspricht 2 dl Milch oder 150–180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 g 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 (B<sub>2</sub>) oder Cobalamin (B<sub>12</sub>).

Fettreduzierte Milchprodukte sind wie die vollfetten Produkte gute Nahrstofflieferanten. 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 Milchzuckerunvertraglichkeit (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 Jogurtsorten.

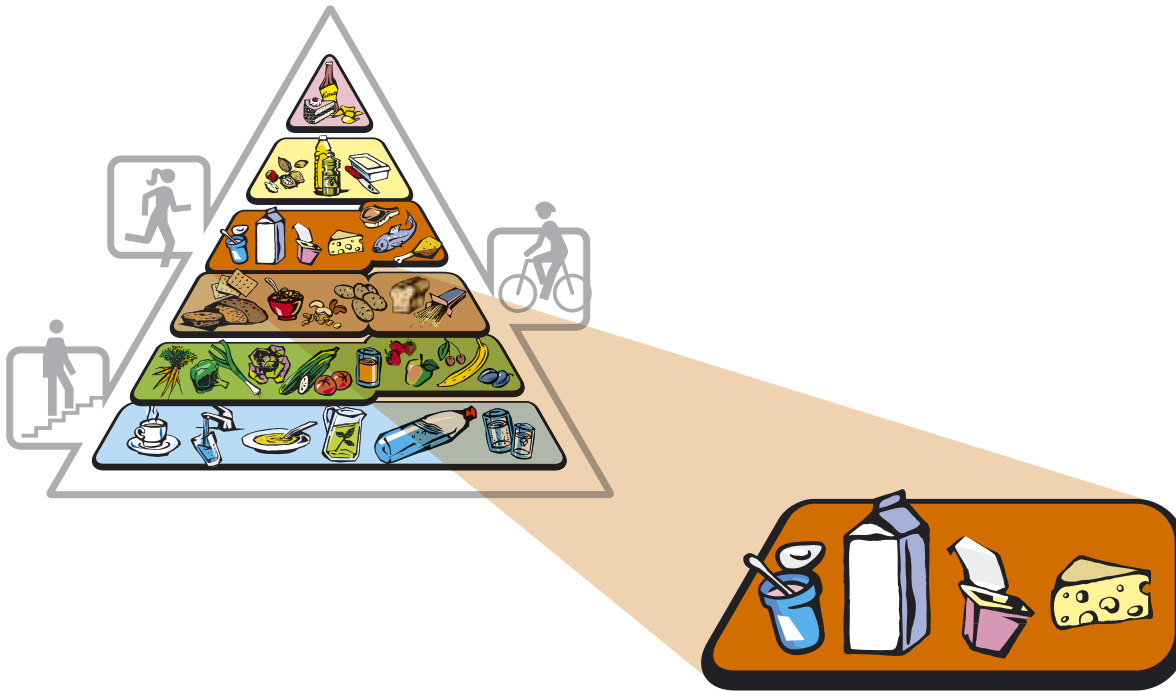
## Statistik

### 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 |
| Jogurt                  | 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<br>(kcal) | Fett<br>(g) | Eiweiss<br>(g) | Milchzucker<br>(g) | Calcium<br>(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 Naturejogurt<br>(teilentrahmt) | 94                | 2,7         | 7,7            | 9,5                | 288             |
| 180 g Erdbeerjogurt                  | 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