

Inhaltsstoffe und Gesundheitseffekte von Kuhmilch und -produkten

Kefir

Herstellung: fermentieren durch Kefir-typische Bakterien und Hefen

- Laktoseärmer als Milch

+ Kann Verdauungsbeschwerden mindern

Mikroben wie Milchsäurebakterien stabilisieren die Darmflora



Buttermilch

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

- Laktoseärmer als Milch
- Kalorienarm, da der Fettgehalt mit < 1 % gering ist

+ Kann die Darmgesundheit fördern

Milchsäurebakterien stabilisieren die Darmflora



Sahne

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



Kuhmilch

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



Käse/Quark

Herstellung: zugeben von Milchsäurebakterien und Lab

- Laktosegehalt hängt von der Reifezeit ab

+ Kann die Herzgesundheit fördern

Peptide verbessern kardiometabolische Risikofaktoren



Joghurt

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

- Laktoseärmer als Milch
- + Kann 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



Butter

Herstellung: Langes Schlagen von Rahm, zwischen 80% und 90 % Fett

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



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.