

Anleitung

für den korrekten Verzehr von Milch & Joghurt in der täglichen Ernährung

1. Verzehren Sie täglich 3 Portionen Milch und Joghurt. Eine Portion entspricht 125 g, d. h. einem kleinen Glas oder einer 1/2 Tasse oder einem Becher Joghurt.
2. Milch und Joghurt sind Nahrungsmittel, die sich für einen guten Start in den Tag eignen. Bereits mit einer ganzen Tasse Milch (2 Portionen) zum Frühstück und einem Joghurt als Zwischenmahlzeit werden die empfohlenen 3 Portionen erreicht.
3. Milch und Joghurt sind Kalziumquellen, sie enthalten daneben auch Vitamin A, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium, Zink und Selen.
4. Milch und Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz sind sich ernährungsphysiologisch sehr ähnlich. Joghurt begünstigt dank seiner Milchenzyme das Gleichgewicht der Darmflora.
5. Sie haben die Wahl zwischen frischer pasteurisierter, hochwertiger frischer pasteurisierter, pasteurisierter, mikrofiltrierter und haltbarer (UHT-) Milch. Wenn Sie sich für Rohmilch entscheiden, denken Sie daran, diese vor dem Verzehr abzukochen.
6. Joghurt wird durch die Fermentation von Milch durch bestimmte Mikroorganismen gewonnen. Eine Fermentation ohne Joghurt-Mikroorganismen führt zu fermentierter Milch. Ein Beispiel dafür ist Kefir, ein typisches osteuropäisches Getränk.
7. Milch und Joghurt können je nach Fettgehalt voll, entrahmt oder teilentrahmt sein. Magermilch oder teilentrahmte Milch und Joghurt haben einen geringeren Fett- und Kaloriengehalt, bei gleichbleibendem Kalzium- und Eiweißgehalt.
8. Milch kann in jedem Alter getrunken werden. Im menschlichen Darm ist für die Verdauung von Laktose (Milchzucker) das dafür notwendige Enzym Laktase vorhanden. Daher ist Milch ein geeignetes Lebensmittel für Kinder, Erwachsene und ältere Menschen, mit Ausnahme von Menschen mit Laktoseintoleranz, die einen nachgewiesenen Laktasemangel haben.
9. Joghurt wird von den meisten Menschen, die an Laktoseintoleranz leiden, gut vertragen. Darüber hinaus gibt es viele laktosereduzierte oder laktosefreie Produkte, wie z. B. laktosefreie Milch.
10. Das in Milch und Joghurt enthaltene Kalzium und Phosphor wird vom Körper leicht aufgenommen. Der Verzehr von Milch und Joghurt trägt zur Verringerung des Osteoporoserisikos bei.

TaSiN

Tavolo tecnico sulla
Sicurezza Nutrizionale



Ministero della Salute