

VDM-SCHNELL-INFORMATION

Auszug aus 03/2013



GERMANY

Neues Faktenblatt des IDF informiert über die Nährstoffe in Milch und Milcherzeugnissen

Der Internationale Milchwirtschaftsverband (IDF) hat ein neues Faktenblatt mit der Überschrift „Nutrient Rich Dairy Foods and You“ herausgegeben. Zusammenfassend heißt es darin, dass Milch sowie Milcherzeugnisse wie Joghurt und Käse nährstoffreiche Lebensmittel sind, die ein ganzes Bündel an Nährstoffen bereithalten und dazu beitragen können, dass der Körper gesund bleibt.

Deutsches Nationalkomitee
im Internationalen
Milchwirtschaftsverband - IDF
Verband der Deutschen
Milchwirtschaft e. V. - VDM

Jägerstraße 51
10117 Berlin-Mitte

Tel.: +49-30-206-489-600

Fax: +49-30-206-489-620

info@vdm-deutschland.de

www.vdm-deutschland.de

VDM / CV - Der erste Teil des Faktenblattes wird nachfolgend wiedergegeben.

Was sind nährstoffreiche Lebensmittel?

Jeder von uns benötigt in jedem Lebensalter eine Vielzahl unterschiedlicher Nährstoffe, damit unserem Körper die erforderliche Energie zugeführt wird und er gesund bleibt. Wenn wir bei unserer Ernährung darauf achten, dass nährstoffreiche Lebensmittel die Grundlage bilden, so kann dies dazu beitragen, dass der Körper gesund bleibt.

Nährstoffreiche Lebensmittel wie Milch, Käse, Joghurt, mageres Hühnerfleisch, Meeresfrüchte, Eier, Bohnen, Nüsse, ein buntes Angebot an Obst- und Gemüsesorten sowie Vollkornprodukte versorgen den Körper mit zahlreichen Nährstoffen, die er benötigt. Für unsere Gesundheit ist es genauso wichtig, dass wir ein gesundes Körpergewicht aufrechterhalten. Wer übergewichtig oder fettleibig ist riskiert, eine Reihe von Krankheiten zu entwickeln. Für uns alle ist es daher wichtig, dass wir dem Körper die benötigten Nährstoffe zuführen ohne hierbei überschüssige Kilokalorien/Kilojoule aufzunehmen.

Welche Nährstoffe liefern Milch und Milcherzeugnisse?

Nährstoffreiche Milch und Milcherzeugnisse liefern eine Vielzahl von essentiellen Nährstoffen für unsere Ernährung. Wie wichtig Milch und Milchprodukte in unserer Diät sind, zeigt die Tatsache, dass sie weltweit in den Ernährungsempfehlungen enthalten sind. Viele Menschen hätten Schwierigkeiten, ihren Bedarf an Nährstoffen zu decken, wenn sie keine Milch oder Milchprodukte verzehren würden.

Die meisten Menschen wissen, dass Milch, Käse und Joghurt Kalzium enthalten. Milch und Milcherzeugnisse gehören weltweit zu den wichtigsten Quellen für die Aufnahme von Kalzium aus der Ernährung. Darüber hinaus liefern Milch und Milchprodukte hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate, eine Reihe von Fettsäuren, mehrere Vitamine (einschließlich Vitamine der Gruppe A und B, z.B. Vitamin B12 und Riboflavin), sowie Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Zink und Jod, um nur einige zu nennen. Alles in allem erhält man durch eine Portion Milch oder Milchprodukte ein einzigartiges Bündel an Nährstoffen. Jeder dieser Nährstoffe erfüllt wichtige Funktionen im Körper. Die Nährstoffe und ihre Funktionen im Körper sind nachfolgend kurz erklärt.

Eiweiß

Eiweiß liefert dem Körper nicht nur Energie sondern ist auch unentbehrlich für das Wachstum und die Entwicklung. Es ist von

VDM-SCHNELL-INFORMATION

18. Januar 2013 · Ausgabe 03/2013



großer Bedeutung für die Gesundheit der Zähne und für die Struktur des Muskels, und es sorgt dafür, dass die Muskeln gut arbeiten. Darüber hinaus ist es mit verantwortlich für eine gesunde Haut und gesunde Haare. Milcheiweiß ist ein hochwertiges Protein, das sämtliche Aminosäuren enthält, die wir in einer ausreichenden Menge benötigen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle des Körpers. Das in Milch vorkommende Kohlenhydrat heißt Laktose und ist ein natürlicher Zucker. Laktose und seine Derivate liefern nicht nur Energie sondern haben auch andere Funktionen im Körper. So spielt Laktose zum Beispiel eine Rolle bei der Mineralstoffaufnahme. Bei Neugeborenen liefert Laktose als einziges Kohlenhydrat die Energie für das Gehirn.

Fett

Fett ist ein essentieller Nährstoff. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung einer gesunden Haut und gesunder Haare, schützt die Körperorgane vor Druck und Stoß, sorgt für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und fördert eine gesunde Zellfunktion. Fett ist ein Energielieferant für den Körper und dient als Energiespeicher. Einige Vitamine, wie die Vitamine A, D, E und K, sind fettlöslich und können nur in Verbindung mit Fett absorbiert, transportiert und genutzt werden. Durch das Milchfett werden rund 400 verschiedene Fettsäuren für die Ernährung bereitgestellt; viele hiervon erfüllen wichtige Funktionen im Körper.

Vitamin A

Vitamin A ist wichtig für die Stärkung des Immunsystems, eine normale Sehkraft, die Gesunderhaltung der Haut und für die Fortpflanzung. Schwangere Frauen sollten darauf achten, dass sie nicht zuviel Vitamin A aufnehmen.

Vitamin B12

Vitamin B12 ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und die Gesunderhaltung des Zentralnervensystems, die Freisetzung der in der Nahrung enthaltenen Energie und für die Weiterverarbeitung von Folsäure. Ein Mangel an Vitamin B12 kann möglicherweise zu einer Vitamin-B12-Mangelanämie führen. Hervorzuheben ist hierbei, dass Milch und Milchprodukte zu den wichtigsten Quellen in der Ernährung für diesen Nährstoff sind.

Folat

Folsäure, die in ihrer natürlichen Form als Folat bekannt ist, hat eine Reihe von wichtigen Funktionen. Folat ist ein B-Vitamin und in Verbindung mit dem Vitamin B12 sorgt es für die Bildung von gesunden roten Blutkörperchen und verringert das Risiko von Defekten wie Spina Bifida bei Ungeborenen. Ein Mangel an Folat kann möglicherweise zu einer Folatmangelanämie führen.

Thiamin

Thiamin gehört ebenfalls zur Gruppe der B-Vitamine und ist wichtig für die Gesunderhaltung der Nerven und des Muskelgewebes und für die Freisetzung von Energie aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen.

Niacin

Niacin unterstützt die Freisetzung von Energie aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen, und ist wichtig für die Gesunderhaltung unseres Nerven- und Verdauungssystems. Niacin gehört zur Gruppe der B-Vitamine.

VDM-SCHNELL-INFORMATION

18. Januar 2013 · Ausgabe 03/2013



Riboflavin

Riboflavin gehört ebenfalls zur Gruppe der B-Vitamine und ist wichtig für die Gesunderhaltung der Haut, Augen und des Nervensystems. Darüber hinaus ist es an der Energieproduktion beteiligt. Riboflavin unterstützt die Umwandlung von Folat in Folsäure und trägt dabei gleichzeitig zur Bildung von roten Blutkörperchen bei.

Kalzium

Die wichtigste Aufgabe von Kalzium im Körper ist der Aufbau und die Stärkung von Knochen und Zähnen. Dies ist jedoch nicht seine einzige Funktion. Kalzium ist auch für die Funktion der Nerven und Muskeln wichtig und spielt beim Verdauungsprozess eine Rolle.

Jod

Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese Hormone tragen zur Gesunderhaltung der Zellen und der Stoffwechselfvorgänge bei.

Magnesium

Magnesium trägt zur Freisetzung von Energie aus der Nahrung bei, die wir zu uns nehmen, und spielt eine Rolle im Zusammenhang mit der Knochen- und Zahngesundheit.

Phosphor

Phosphor trägt zum Aufbau starker Knochen und Zähne bei und spielt eine Rolle bei der Art und Weise, wie der Körper Energie speichert und verwendet.

Kalium

Kalium hat viele wichtige Funktionen. So reguliert es den Flüssigkeitshaushalt im Körper und trägt zur Regulierung des Blutdrucks und der Muskelfunktion bei.

Zink

Zink trägt zur Erneuerung der Zellen und Enzyme bei und unterstützt den Körper bei der Verarbeitung von Kohlenhydraten und Fett und trägt zur Wundheilung bei.

Quelle: IDF Fact Sheet „Nutrient Rich Dairy Foods and You“, Dezember 2012

(Claudia Vetter)