

# Milchprodukte



Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Sie liefern dem Körper hochwertiges Protein (= Eiweiß), Vitamine und Mineralstoffe (besonders Calcium). Aber auch Zucker, genau hinzusehen – einige Produkte enthalten viel Zucker und sind damit bei Diabetes mellitus ungünstig. Ein großes Plus: Ungezuckerte Milchprodukte können den Blutzuckeranstieg dämpfen, wenn man sie zusammen mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln isst.

## MILCHPRODUKTE



Fotos: © Klaus Arras - BLE

### Milch und Milchprodukte

Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören

- Milch
- Käse
- Joghurt
- Quark
- Frischkäse
- Buttermilch
- Kefir
- Ayran

### Empfehlung:

- Verzehren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte.
- Achten Sie dabei auf die Portionsgröße. Eine Portion ist z. B. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse oder 1 kleine Becher Joghurt.
- Essen Sie jeden Tag ein Sauermilchprodukt für Ihre Mikrobiota im Darm. Dazu gehören Kefir, Dickmilch, Ayran und Buttermilch.

### Tipps:

- Wählen Sie ungezuckerte Milchprodukte. Viele Milchmischungen enthalten eine große Menge an Zucker. Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit natürlichen Nahrungsmitteln (z. B. Obst und Gemüse) mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen. Diese „dämpfen“ den Blutzuckeranstieg, der bei der Verdauung langsamer ins Blut gelangt. Ein Blutzuckeranstieg fällt deutlich weniger ins Auge.
- Milchprodukte sind eine gute Quelle für Calcium.

### Die Mikrobiota

Wussten Sie, dass in Ihrem Darm Billionen von Mikroorganismen leben? Alle diese Organismen bilden die Darmmikrobiota. Sie erfüllen eine Vielzahl von Aufgaben, beispielsweise können sie Ihre Verdauung unterstützen und Ihre Immunabwehr stärken. Eine gesunde Darmmikrobiota ist wichtig für Ihre Gesundheit. Eine gesunde Darmmikrobiota, in der viele verschiedene Arten von Mikroorganismen leben. Es enthält eine große Vielfalt an Arten. Eine gesunde Darmmikrobiota ist wichtig für die Gesundheit. Eine gesunde Darmmikrobiota ist wichtig für die Gesundheit.