

# 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.

