

Milch – dein Schluck Natur

Teil 1

Milch – ein echtes Wunder der Natur

Alle Neugeborenen – egal ob Mensch oder Tier – trinken Milch, zunächst die Muttermilch. Vor allem für viele Kinder ist Milch gesund, da sie beim Wachsen hilft und Energie für Schule und Sport gibt. Die meisten Menschen trinken Kuhmilch. Ob auf einer kleinen Alm oder in einem modernen Stall: Nur eine Kuh, der es gut geht, gibt dauerhaft viel gute Milch. Das Tierwohl von Milchkühen haben Landwirte, die Milch produzieren, fest im Blick.

Warum ist Milch gesund?

Milch ist kein Getränk, sondern ein Lebensmittel, weil sie viele wichtige Nährstoffe für die tägliche Ernährung liefert. Milch enthält neben Wasser die drei Hauptnährstoffe: **Eiweiß**, ein wichtiger Baustoff für den Körper. Muskeln, Gewebe und Organe bestehen zu einem großen Teil daraus. Das Milcheiweiß kann sehr gut in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden. Es hat eine besonders hohe biologische Wertigkeit und liefert uns alle notwendigen Aminosäuren in ausreichender Menge. **Fette und Kohlenhydrate** liefern uns Energie.

Das Kohlenhydrat und natürliche „Süßungsmittel“ in der Milch ist Laktose, der Milchzucker. Den brauchen wir für die Darmbakterien, die ihn zur Milchsäure abbauen und einen gesunden Darm fördern. Einige Menschen können Milchzucker nicht verwerten, weil ihnen das Enzym Laktase fehlt. Diese Unverträglichkeit nennt man Laktoseintoleranz.



Fett ist in der Milch in Form feiner Tröpfchen verteilt. Es kann im Darm sehr schnell abgebaut werden. Milchfett ist gut verdaulich, da es aus vielen kurz- und mittelkettigen Fettsäuren zusammengesetzt ist. Von den verschiedenen Mineralstoffen, die die Milch enthält, ist besonders Kalzium hervorzuheben, das wir unbedingt für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigen.

Milch und Milchprodukte sind sehr gute Quellen für Kalzium. Milch ist vitaminreich. Neben dem fettlöslichen Vitamin A und dessen Vorstufe, dem β -Carotin, enthält Milch auch bedeutende Mengen an wasserlöslichen Vitaminen, wie B2, B6 und B12.



Du merkst also, dass die Milch viele Nährstoffe enthält, die der Mensch täglich braucht. Als Alternativen zur Kuhmilch gibt es auch Milch von anderen Tieren oder aus Pflanzen.



Seit wann trinken wir Menschen Milch?

Schon vor etwa 8.000 Jahren begannen Menschen, nachdem sie sesshaft wurden, Tiere zu halten. Auch Kühe gehörten dazu. Sie lernten, Milch zu trinken. Früher gab es keine Kühlschränke. Deshalb machten die Menschen aus Milch oft Käse oder Butter, denn so verarbeitet, blieb sie länger haltbar.



In den Ausgaben Juni, September und Dezember 2026 geht es darum, was man alles aus Milch machen kann, welche interessanten Berufe es rund um die Milch gibt und welche Milch wir auch noch trinken.



Kalzium ist wichtig für die...?

4				
---	--	--	--	--