

Milchprodukte & Milch

Infos und Empfehlungen



Naturjoghurt, Topfen, Käse, Butter-, Acidophilusmilch, Kefir, Skyr oder Milch liefern dem Körper...

- **Energie** in Form von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett,
- Calcium und andere **Mineralstoffe**,
- lebensnotwendige **Vitamine** (vor allem B-Vitamine).

Milchprodukte spielen im Kindesalter eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau.

Empfehlung: Zwei Portionen Milchprodukte pro Tag

Wie viel ist eine Portion?

- 1 Glas Buttermilch mit ca. 200 ml
- 1 Becher Joghurt mit ca. 200 g
- Hüttenkäse - so groß wie die eigene Faust
- 2 handflächengroße dünne Scheiben Käse

Wenn Sie kein Fleisch essen, dann am besten drei Portionen Milchprodukte am Tag.

Pflanzliche Alternativen: Sie können Portionen auch durch calciumangereicherte, pflanzliche Alternativen wie z.B. Sojadrinks ersetzen!

Milchprodukte lassen sich vielfältig einsetzen!

Wählen Sie Produkte aus fermentierter Milch wie Naturjoghurt, Buttermilch, Sauerrahm, Skyr, Topfen, Kefir oder Käse. Fermentierte Milch ist mit Milchsäurebakterien oder Hefen behandelt.



Aufstriche und Dip-Soßen mit Topfen, Sauerrahm oder Frischkäse

Müsli mit Joghurt oder Sauermilch

Milchshakes mit gemixten Früchten aus Butter- oder Sauermilch

Gemüsecremesuppen mit Frischmilch statt Schlagobers



Jausenbrote mit Käse, garniert mit Kresse, Obststücken oder Nüssen

Salate mit Joghurtdressing oder Käsestücken

Pikante Knödel, Laibchen oder Teigtaschen mit Topfen

Gemüseaufläufe mit Topfen, Sauerrahm und Käse



Milchprodukte

Ein Blick aufs Etikett lohnt sich!

Die Nährwertangaben am Etikett enthalten wichtige Informationen zur Zusammensetzung eines Produktes. Nachfolgend ein Beispiel:

Vanille-Joghurt

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie/Brennwert: 100 kcal

Fett: 2,7 g - Davon gesättigte Fettsäuren: 1,7 g

Kohlenhydrate: 15,4 g - Davon Zucker: 15,1 g


Eiweiß: 3,4 g

Salz: 0,13 g

Die Angaben beziehen sich immer auf 100 g. Achten Sie daher auf die Größe des Bechers!

Milch enthält pro 100 g ca. 4,5 g natürlichen Milchzucker. Der Rest ist zugesetzter Zucker.



Tipp! - Naturjoghurt lässt sich sehr gut mit frischen Früchten süßen. 

Styria vitalis empfiehlt

- Bevorzugen Sie **ungesüßte oder wenig gesüßte sowie fermentierte Milchprodukte**. Ungesüßtes ist auch für die Zähne gesünder.
- Verringern Sie den Zuckergehalt, indem Sie **Frucht- mit Naturjoghurt mischen**.
- **Süßen Sie mit frischen Früchten** oder Apfelmus ohne Zuckerzusatz.
- Mixen Sie **vollreifes Obst und Reste von Milchprodukten** mit einem Schuss Apfelsaft zu Smoothies. Das reduziert Lebensmittelabfälle!
- **Achten Sie beim Einkauf auf die Nährwertangaben**. Denn Fruchtjoghurt, Kakao, Vanillemilch enthalten oft sehr viel Zucker. Schon eine Portion (200 ml) enthält rund 60 Prozent der empfohlenen Maximalmenge zugesetzten Zuckers (42 g) für Sieben- bis Zehnjährige pro Tag.
- Wählen Sie für Ihr Kind ein **Schulmilchprodukt mit geringem Zuckergehalt**, das heißt maximal 10 g Zucker (natürlicher Milchzucker + zugesetzter Zucker) pro 100 g.
- Ersetzen Sie im Sinne ökologischer Nachhaltigkeit einzelne Portionen Milchprodukte durch **pflanzliche Alternativen** wie ungesüßte, regional produzierte, mit Calcium angereicherte Sojadrinks oder -joghurts. Auch grünes Gemüse wie Brokkoli, Pak Choi oder Kohlsprossen, Nüsse, Tofu, Hülsenfrüchte und manche Mineralwässer enthalten Calcium.

Pflanzliche Alternativen
Regionale Produkte, möglichst in Bio-Qualität



Quellen: siehe styriavitalis.at/milch/