

19.09.2005

Milch und Milchprodukte in der gesunden Ernährung

Pressemitteilung anlässlich der Auftaktveranstaltung der 10. Sächsischen Ernährungswoche

Calcium, hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Milchfett und Vitamine machen Milch, Quark, Joghurt und Käse zu wertvollen Lebensmitteln der täglichen Ernährung. Vor allem durch das in ihnen enthaltene Calcium dienen sie Jung und Alt der Vorbeugung von Osteoporose (Knochenschwund). Milch und Milchprodukte sind für die Calciumversorgung des Menschen von größter Bedeutung, denn sie sind sehr calciumreich und der Körper kann das Mineral sehr viel besser verwerten als z. B. aus pflanzlichen Lebensmitteln. Selbst bei Milchzuckerunverträglichkeit können meist Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Kefir oder Joghurt verzehrt werden, ohne dass Beschwerden im Magen-Darm-Trakt auftreten. Die DGE empfiehlt Jugendlichen täglich 1200 mg Calcium und Erwachsenen 1000 mg Calcium aufzunehmen. 1000 mg Calcium sind in einem ¼ Liter Milch (ca. 1 Glas) und 90 g Käse (ca. 3 Scheiben) enthalten. Eine andere Variante ist der Verzehr von einem ¼ Liter Milch und 200 g Joghurt und 2 Scheiben Käse.

Der Arbeitskreis Ernährungsberatung Sachsen (AKEB) informiert während seiner diesjährigen 10. Ernährungswoche vom 19. – 23.09.2005 über die Milch und ihre Produkte. Unter dem Motto: „www.sachsen-geniessen-milch.de“ werden alle Themen von der Milchkuh über die Milchbe- und -verarbeitung, die Kontrolle von Milchprodukten bis hin zum Stellenwert in der Ernährung und Tipps für den Haushalt und Rezepten behandelt.

In der Sächsischen Ernährungswoche und darüber hinaus werden mehr als 140 Veranstaltungen in ganz Sachsen durchgeführt. Wer zu den Veranstaltungen nicht kommen kann hat die Möglichkeit sich im Internet unter www.sachsen-geniessen-milch.de zu informieren und dem Expertenteam Fragen zu stellen. In diesem Internetauftritt werden landwirtschaftliche Aspekte sowie Themen des Verbraucherschutzes behandelt. Wir informieren über hygienische Anforderungen in allen Produktions- und Handelsschritten und stellen die wichtigsten sächsischen und überregionalen Qualitätszeichen vor. Ernährungsinformationen – auch bei Milchunverträglichkeiten – bis hin zu Informationsmöglichkeiten über Ausbildungsberufe und Qualifizierungsmöglichkeiten im Bereich der Milchwirtschaft sind unter dieser web- Adresse zu finden.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Bettina Wegener

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Sektion Sachsen

Friedrich-Ebert-Straße 33, 04109 Leipzig

T.: 0341 – 7111290; F.: 0341 – 7111291

e-mail: b.wegener-dge.sachsen@t-online.de