



DIE MILCH DER WEG DER MILCH

ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE BEDEUTUNG VON MILCH

Milch zählt zu den **nährstoffdichten Lebensmitteln** und liefert mehrere essenzielle Nährstoffe in gut verfügbarer Form.

Milch enthält unter anderem:

- hochwertiges Eiweiß (Protein)
- Mineralstoffe (v.a. Kalzium)
- Vitamine (z.B. Vitamin B₂, B₁₂)

Besonders hervorzuheben ist die hohe **Qualität des Milcheiweißes (hohe biologische Wertigkeit)**. Die enthaltenen Aminosäuren entsprechen weitgehend dem Bedarf des menschlichen Körpers und können daher gut verwertet werden.

Der Mineralstoff Kalzium aus Milch ist für den Körper **gut verfügbar** und spielt eine wichtige Rolle für den Knochenstoffwechsel – insbesondere im Wachstum – und trägt zu dem Erhalt von Knochen und Zähnen bei.

Neben Eiweiß (Protein), Vitaminen und Mineralstoffen liefert Milch auch Energie in Form von Fett oder dem Kohlenhydrat Laktose, also Milchzucker. Der Fettgehalt hängt von der jeweiligen Fettstufe ab und beeinflusst unter anderem den Energiegehalt.

MILCHBESTANDTEILE UND IHRE FUNKTION

DIE INNEREN WERTE DER MILCH PRO 100 g

65 kcal
Energiegehalt



87,4 g

Wasser

3,4 g

Eiweiß

3,6 g

Fett

4,7 g

Kohlenhydrate

120 mg

Kalzium

Sonstiges

u.a. Vitamine, weitere Mineralstoffe
etc.

Land
schafft
Leben
WISSEN ZUM ESSEN

Quelle: Elmadfa et al. (2025): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (anhand von Trinkmilch, 3,5 % Fett); Stand 03/2026

Milch ist ein komplex aufgebautes Lebensmittel mit verschiedenen Bestandteilen:

→ **Wasser**

- Hauptbestandteil der Milch
- dient als Transportmedium für Nährstoffe im menschlichen Körper

→ **Eiweiß (Protein)**

- Milcheiweiß besteht zum größeren Teil aus **Casein** und kleineren Teil aus **Molkenproteinen** (80:20)
- wichtig für Aufbau und Erhalt von Körpergewebe, insbesondere Muskulatur

→ **Milchfett**

- Energielieferant
- liefert fettlösliche Vitamine (wie Vitamin A, D, E und K)
- beeinflusst Geschmack und Konsistenz

→ **Laktose (Milchzucker)**

- liefert Energie
- kann bei Menschen mit Laktoseintoleranz* zu Beschwerden führen

* Laktoseintoleranz: Bei einer Laktoseintoleranz ist im Dünndarm zu wenig vom Enzym Laktase vorhanden. Dieses Enzym ist dafür zuständig, den Milchzucker (Laktose) zu spalten. Wenn Laktose nicht abgebaut wird, gelangt sie in den Dickdarm. Dort wird sie von Mikroorganismen weiterverarbeitet. Dabei entstehen Gase, die zu Blähungen, Bauchschmerzen und Unwohlsein führen können.

MILCH UND MENSCHLICHE ERNÄHRUNG

Das Lebensmittel Milch kann ein Teil einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung sein.

Sie spielt insbesondere eine Rolle:

- im **Wachstum (Kinder und Jugendliche)**
- für die **Knochengesundheit**
- als Bestandteil einer **ausgewogenen Ernährung**

Im Vergleich zu pflanzlichen Alternativen weist Milch eine **natürlich ausgewogene Nährstoffzusammensetzung** auf, während Pflanzendrinks sich je nach Rohstoff stark in ihrer Nährstoffzusammensetzung unterscheiden und häufig angereichert werden.

LAGERUNG UND HALTBARKEIT

Milch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel und muss entsprechend gelagert werden:

- Kühlung ist notwendig (außer ungeöffnete Haltbarmilch)
- Lagerung im Kühlschrank, jedoch **nicht in der Kühlschranktür**
- nach dem Öffnen: **innerhalb von maximal 5 Tagen verbrauchen**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gilt nur für **ungeöffnete Produkte**.

LAGERUNG IM KÜLSCHRANK





WARUM IST FRISCHMILCH HEUTE LÄNGER HALTBAR ALS FRÜHER?

Vor allem bessere Hygiene macht Frischmilch heute länger haltbar. Von der Melkung über den Transport bis zur Abfüllung wird darauf geachtet, dass möglichst wenige Keime in die Milch gelangen. Dadurch bleibt sie länger frisch als früher.

Die heute weit verbreitete „Länger-Frisch-Milch“ (ESL-Milch = „extended shelf life“-Milch) wird zusätzlich mikrofiltriert und ist deshalb noch länger haltbar.

Gründe für die längere Haltbarkeit von Milch:

- **moderne Verpackungen mit gutem Wiederverschluss**, die auch nach dem Öffnen eine Keimvermehrung im Kühlschrank verlangsamen

- **niedriger Keimgehalt der Rohmilch** durch hohe Hygiene bei Stall, Melken und Euterpflege am Bauernhof
- **verbesserte Hygienestandards entlang der gesamten Lieferkette**
- **nahezu keimfreie Abfüllung** der Milch in Verpackungen wie Verbundkartons oder Flaschen
- **schonende, moderne Verfahren zur Haltbarmachung**, die seit dem EU-Beitritt in Österreich weiterentwickelt und optimiert wurden

MIKROBIOLOGISCHE ASPEKTE UND HYGIENE

Milch ist ein **sensibles Lebensmittel**, da sie einen guten Nährboden für Mikroorganismen bieten kann.

Wichtige Aspekte:

- Durch das Melken, die Umgebung oder die Verarbeitung können Keime in die Milch gelangen.
- Wärme bzw. hohe Temperaturen begünstigen das Wachstum von Mikroorganismen.
- Kühlung verlangsamt diese Prozesse, verhindert sie aber nicht vollständig.

Nach dem Öffnen sollte Milch gekühlt gelagert und innerhalb weniger Tage verbraucht werden. So bleiben Geschmack und Qualität bestmöglich erhalten.

Verdorbene Milch kann sich äußern durch:

- veränderten Geruch
- sauren oder bitteren Geschmack
- veränderte Konsistenz

ROHMILCH – BESONDERHEITEN

Rohmilch wird nach dem Melken nur gefiltert und gekühlt, jedoch nicht erhitzt.

Wichtig:

- enthält eine höhere Keimzahl; sollte vor dem Verzehr **abgekocht werden**
- Hinweis „Rohmilch, vor dem Verzehr abkochen“ ist an der Verpackung verpflichtend

Rohmilch wird nicht im Supermarkt verkauft, sondern direkt ab Hof oder über Automaten.

MILCHPRODUKTION – BIOLOGISCHER HINTERGRUND

Die Voraussetzung für die Milchproduktion ist die **Geburt eines Kalbes (Abkalbung)**.

- Die Milchbildung wird durch ein Zusammenspiel verschiedener Hormone ausgelöst – unter Anderem durch eine Erhöhung von Prolaktin.
- Dieser Prozess ist bei allen Säugetieren in den Grundzügen gleich.
- Die Milch dient der **Versorgung des Jungtieres**.

Die Milchleistung wird beeinflusst durch:

- Fütterung
- Haltung
- Gesundheitszustand
- genetische Veranlagung
- Rasse



HÄUFIGE MYTHEN RUND UM MILCH

Im Austausch mit Konsument:innen treten immer wieder typische Annahmen auf:

- **Milch ist nur ein Getränk:** Nein, Milch ist ein Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte.
- **Pflanzendrinks sind gleichwertig wie Milch:** Nicht automatisch. Pflanzendrinks unterscheiden sich je nach Rohstoff und Verarbeitung in ihrer Nährstoffzusammensetzung. Milch liefert von Natur aus hochwertiges Eiweiß, Kalzium sowie Vitamin B2 und B12. Pflanzendrinks müssen häufig angereichert werden, um ernährungsphysiologisch näher an Milch heranzukommen.
- **Länger-Frisch-Milch hält länger als Frischmilch:** Nein. Die längere Haltbarkeit gilt für die ungeöffnete Packung. Nach dem Öffnen sollte jede Milch – sowohl Länger-Frisch-Milch als auch Frischmilch – gekühlt gelagert und innerhalb weniger Tage (maximal 5 Tage) verbraucht werden.

RICHTIGES VERHALTEN AUF DEN ALMEN (MIT HUND)

Almen und Sennalmen sind nicht nur Erholungsräume für Menschen, sondern auch Arbeits- und Lebensräume für Tiere und Bäuerinnen bzw. Bauern. Damit Mensch und Tier sicher miteinander auskommen, ist ein respektvolles Verhalten und ausreichender Abstand zu den Tieren besonders wichtig.

Hunde können auf Almen eine Herausforderung darstellen. Rinder sehen Hunde oft als mögliche Gefahr. Doch auch fremde Menschen werden von den Tieren wahrgenommen und können sie verunsichern. Besonders Mutterkühe mit Kälbern reagieren deshalb manchmal empfindlich oder beschützend. Hunde sollten daher immer an der kurzen Leine geführt werden.

Wirkt ein Rind unruhig oder greift an, muss der Hund sofort abgeleint werden, damit er selbst flüchten kann.

ACHTUNG, WEIDEVIEH! 10 WICHTIGE REGELN



1. Abstand halten!



2. Ruhig verhalten!



3. Hunde besonders von Mutterkühen und Kälbern fernhalten!



4. Hunde an kurzer Leine – bei Gefahr sofort ableinen!



5. Nur markierte Wege benutzen!



6. Weidevieh mit Abstand umgehen, Fahrrad schieben!



7. Bei Annäherung: Tieren zugewandt ausweichen!



8. Bei Unruhe: Weide rasch verlassen!



9. Zäune beachten, Tore schließen, zügig queren!



10. Respektvoll verhalten!

Land
schafft
Leben

Gekürzte Variante der Regeln; Quelle: BMLUK (Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft) (2025): 10 Verhaltensregeln für den Umgang mit Weidevieh; Stand 09/2025

Grundsätzlich gilt:

- Abstand zu den Tieren halten
- ruhig verhalten und Weidetiere nicht erschrecken
- Weidezäune respektieren
- auf den markierten Wegen bleiben
- keinen Müll zurücklassen

Ein achtsamer Umgang hilft dabei, Unfälle zu vermeiden und die Alm als wertvollen Natur-, Arbeits- und Erholungsraum zu erhalten.

Mehr Informationen und Infografiken findest du auf unserer [Homepage](#).