

Milchprodukte: zweimal Weiß, einmal Gelb

Am 1. Juni ist Tag der Milch. Sie ist unser Kalzium-Hauptlieferant, doch essen wir im Durchschnitt nur etwas mehr als die Hälfte der empfohlenen Menge an Milch- und Milchprodukten, zeigt der Verein Land schafft Leben auf.

Milch ist kein Durstlöcher, sondern per Definition ein Lebensmittel – und zwar eines mit einem hohem Nährstoffgehalt. Hochwertiges Eiweiß und verschiedene Vitamine machen Milch und Milchprodukte zu wertvollen Nährstoffquellen. Vor allem aber sind sie unser Kalziumlieferant Nummer eins. Deshalb haben Milch und Milchprodukte auch einen fixen Platz in den allgemeinen Ernährungsempfehlungen.

Laut Österreichischer Ernährungspyramide sollte unser Speiseplan täglich drei Portionen Milchprodukte enthalten. Idealerweise handelt es sich dabei um zwei Portionen sogenannter „weißer“ Milchprodukte – also Milch, Joghurt, Topfen, Hüttenkäse und ähnliches – und eine Portion „gelber“ Milchprodukte, also Käse. Die Produkte sollten fettarm und ungesüßt sein. Maria Fanninger, Gründerin des Vereins Land schafft Leben, sagt dazu:

„Wir können unseren Kalziumbedarf über unterschiedliche Lebensmittel decken. In vielen asiatischen Ländern etwa isst man mehrmals täglich kalziumhaltiges Blattgemüse wie Kohl. In Österreich übernehmen Milchprodukte die Rolle des Kalzium-Hauptlieferanten. Das macht auch Sinn: Die Hälfte unserer landwirtschaftlichen Fläche in Österreich ist Grünland, also Wiesen und Weiden. Und dieses Grünland können wir am besten für unsere Ernährung nutzen, wenn Kühe, Ziegen und Schafe es für uns in Milch umwandeln.“

Empfohlene Kalzium-Zufuhr wird nicht erreicht

Frauen konsumieren im Durchschnitt nur etwa die Hälfte der empfohlenen Menge an Milchprodukten. Bei Männern ist es etwas mehr, doch auch sie liegen weit unter der Empfehlung. Das spiegelt sich auch in unserer Kalziumzufuhr wider: Laut dem Österreichischen Ernährungsbericht von 2017 erreichen etwa 75 Prozent der Frauen und 58 Prozent der Männer die empfohlene Zufuhr an Kalzium (1000 mg) nicht.

Nur Sojadrink mit vergleichbarem Eiweißgehalt

Milch enthält hochwertiges Eiweiß und leicht verdauliches Fett. Außerdem finden sich in Milch die Mineralstoffe Kalzium und Phosphor sowie B-Vitamine und die Vitamine A und D. Die meisten Pflanzendrinks haben natürlicherweise einen geringeren Nährstoffgehalt. Sojadrink, der den gleichen Eiweißgehalt wie Milch aufweist, stellt eine Ausnahme dar. Dieser beträgt bei beiden Lebensmitteln rund drei Gramm pro 100 Gramm Flüssigkeit.

Um einen vergleichbaren Kalziumgehalt wie Milch zu erreichen, wird Pflanzendrinks Kalzium in der Regel zugefügt. Darüber hinaus können sich in ihnen Zusätze wie Emulgatoren, Stabilisatoren und Aromen finden. In Milch sind Letztere in der Regel nicht enthalten.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Presseaussendung
Wien, 31. Mai 2024

Carmen Brüggler, Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- Foto: Der Pro-Kopf-Verbrauch von Milch liegt in Österreich bei 72 Litern pro Jahr; © Land schafft Leben
- Grafik 1: Das ist in Milch und Sojadrink enthalten; © Land schafft Leben
- Grafik 2: Ernährungsempfehlungen für Milchprodukte; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/milch>

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war dieses Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.