

# Expertin: Milch macht nicht dick, sondern gesund und munter

## Volksmund Fakten und Irrtümer rundum Molkereiprodukte

Die Milch macht's für viele Bauern nicht mehr – zumindest finanziell. Der niedrige Milchpreis sorgt für eine katastrophale wirtschaftliche Lage auf vielen Höfen. In dieser Situation wollen die Landwirtschaftsämter der Region und der Verein „Regio Allgäu“ die Bauern unterstützen und initiieren die Allgäuer Herbstmilchwochen. Diese Image-Werbung für die Milch soll vor allem Verbrauchern deutlich machen, welche hochwertigen Lebensmittel Landwirte produzieren.

**Allgäu** | b | Um die Milch ranken sich einige Mythen. Dr. Elisabeth Bischofberger, Diplomökotrophologin von der Technikerschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kaufbeuren und Elisabeth Hiopp vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kaufbeuren haben sich den geläufigsten Fakten und Irrtümern angenommen:

● **Käse ist gut für die Zähne: Stimmt!** Durch das aktive Kauen von Käse wird der Speichelfluss erhöht. Da-

### Herbstmilchwochen-Quiz

Mit den **Allgäuer Herbstmilchwochen** können Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch **gewinnen**. Während der Dauer dieser Werbekampagne für die Milch und die Allgäuer Bauern vom 29. August bis zum 22. November erscheinen im Rundschau-Teil unserer Zeitung **zwölf Artikel** zum Thema Milch. **Zu jedem dieser Berichte** werden wir **eine Frage** stellen. **Pro Antwort** gilt es, sich **einen Buchstaben** zu merken. Welchen, werden wir bei jeder Frage bekannt geben. Aus diesen zwölf Lettern **ergibt** sich am Ende ein **Lösungswort**. Wer zum richtigen Ergebnis kommt, muss das nur noch auf unserem Coupon eintragen, diesen auf eine Post-

karte kleben und an das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Adenauer Ring 97 in 87439 Kempten schicken. Zu gewinnen gibt es 50 Käsegeschenkkörbe im Wert von je 25 Euro und zehn FC Bayern-Sporttaschen.

**Die Frage zum aktuellen Text lautet: Was gelingt am besten mit H-Milch?** (Der vierte Buchstabe der Antwort ist der siebte unseres Lösungswortes.)

➔ **Alle Artikel zu den Herbstmilchwochen samt Quizfragen gibt es zum Nachlesen im Internet unter [www.all-in.de/herbstmilchwochen](http://www.all-in.de/herbstmilchwochen)**

Eiweiß Casein sorgt außerdem für eine Einlagerung der Mineralstoffe Calcium und Phosphat in den Zahnschmelz.

### ● **Milch macht dick: Irrtum!**

Milchprodukte tragen durchschnittlich mit 16 Prozent zur täglichen Fettaufnahme bei. Sie liefern aber zudem wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Daher sollten sie auch bei Gewichtsproblemen nicht auf dem Speiseplan fehlen. Fettarme Produkte stellen eine gute Alternative dar. Auch auf den Zuckergehalt achten.

### ● **Käse schließt den Magen: Stimmt!**

Der Verzehr von Käse am Ende einer Mahlzeit verzögert die Magenentleerung, da der Magenpförtner verschlossen bleibt. Der Magen registriert die Füllung und meldet dies ans Gehirn: Es stellt sich ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl ein.

### ● **Milch verschleimt die Atemwege: Irrtum!**

Die Vorstellung, dass bei Infektionen der Atemwege Milchverzehr zu erhöhter Schleimbildung im Körper führt, ist weit verbreitet. Wissenschaftliche Studien haben jedoch gezeigt, dass es weder bei Gesunden noch bei Menschen mit Schnupfen

### Gewinn-Coupon Herbstmilchwochen

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Das Lösungswort lautet:

Herbstmilch-  
Wochen



Bitte Original-Coupon ausschneiden und einsenden an:

**Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Adenauer Ring 97  
87439 Kempten**

Hinweis:

Mitarbeiter der Unternehmensgruppe Allgäuer Zeitungsverlag GmbH dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

zu einer erhöhten Schleimbildung nach Milchgenuss kommt.

### ● **Milch macht müde Männer munter: Stimmt!**

Milch ist ein hochwertiges Lebensmittel mit vielen Nährstoffen: hochwertiges Eiweiß, das dem menschlichen Eiweiß nahe kommt. Milchfett, das leichter verdaulich ist als andere tierische Fette. Vitamine A, D, E, K sowie B-Vitamine und viel Calcium. Fazit: Diese Nährstoffe machen nicht nur müde Männer munter.

### ● **Wer unter Laktoseintoleranz leidet, muss völlig auf Milchprodukte verzichten: Irrtum!**

Meist ist der Lactasemangel nicht absolut. Das heißt, betroffene Per-

sonen können eine individuell unterschiedliche Menge Laktose ohne Beschwerden verdauen: Zum Beispiel Milch in kleinen Mengen und nicht pur, Sauermilchprodukte wie Joghurt und Dickmilch, da sie selbst Milchsäurebakterien enthalten oder Hart-, Schnitt- und Weichkäse, denn sie sind fast laktosefrei.

### ● **Milchschaum gelingt am besten mit H-Milch: Stimmt!**

Mit der fettarmen H-Milch bildet sich viel und fester Schaum. Dass die Milch schaumig wird, liegt vor allem am Eiweiß und dessen Verhältnis zum Fett. Magermilch enthält dafür zu wenig und Vollmilch zu viel Fett.