Inhaltsstoffe und Gesundheitseffekte von Kuhmilch und -produkten



Kefir

Herstellung: fermentieren durch Kefirtypische Bakterien und Hefen

- Laktoseärmer als Milch
- Hann Verdauungsbeschwerden mindern Mikroben wie Milchsäurebakterien stabilisieren die Darmflora



Herstellung: Nebenerzeugnis bei der Herstellung von

- Laktoseärmer als Milch
- Kalorienarm, da der Fettgehalt mit < 1 % gering ist
- Hann die Darmgesundheit fördern Milchsäurebakterien stabilisieren die Darmflora

Buttermilch

Butter aus Rahm, zugeben von u. a. Lactobacillus acidophilus

Sahne

Herstellung: Entsteht durch das Abtrennen von Vollmilch durch Zentrifugieren, Fettgehalt > 10 %

- Kalorienreich, reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin
- Nur in kleinen Mengen konsumieren
- Beliebt wegen des Geschmacks





Käse/Quark

Herstellung: zugeben von Milchsäurebakterien und Lab

- Laktosegehalt hängt von der Reifezeit ab
- Kann die Herzgesundheit f\u00f6rdern Peptide verbessern kardiometabolische Risikofaktoren

Joghurt

Herstellung: fermentieren u. a. mit Streptococcus thermophilus, Lactococcus bulgaricus

- Laktoseärmer als Milch
- Hann das Risiko für Diabetes Typ 2 senken

Peptide und kurzkettige Fettsäuren verbessern die Insulinwirkung

Hann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken Peptide und kurzkettige Fettsäuren senken den Blutdruck





Butter

Herstellung: Langes Schlagen von Rahm, zwischen 80% und 90 % Fett

- Kalorienreich, reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin
- Nur in kleinen Mengen konsumieren
- Beliebt wegen des Geschmacks



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich 2 Portionen Milch oder Milchprodukte zu essen. Eine Portion entspricht jeweils 250 Millilitern Milch, Kefir oder Buttermilch, 150 Gramm Joghurt oder 30 Gramm Käse.

Kuhmilch

Enthält Laktose

Herstellung: pasteurisieren, homogenisieren

Fettarme Milch liefert weniger Kalorien

Hann das Risiko für Osteoporose senken

Kalzium wirkt dem Knochenverlust entgegen

Hann das Risiko für Dickdarmkrebs senken

Kalzium unterbricht Signalwege der Krebsentstehung