

Milch. Die Kraft der Natur.



Milch ist ein wertvolles Lebensmittel aus der Natur. Sie enthält viele Nährstoffe, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind.



FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION
UND MITTELN DER AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GESMBH



Sicher ist sicher!



Univ.-Prof. Dr. Jürgen König
Leiter Department für
Ernährungswissenschaften
Universität Wien

Die Wahrheit über Milch

Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, denn sie enthalten eine ganze Reihe von Nährstoffen, die unser Körper täglich braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. So stammt derzeit rund ein Viertel der gesamten Kalziumaufnahme und ein Fünftel der gesamten Aufnahme an Vitamin B2 aus Milch. Ohne Milch würden es die meisten Menschen in Europa nicht schaffen, diese Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen.

Leider kursieren viele Vorurteile über die Milch. Dabei sind nur sehr wenige Menschen etwa von einer Milchzuckerunverträglichkeit (der sogenannten Laktoseintoleranz) oder einer Kuhmilch-eiweißallergie betroffen. Zudem vertragen auch Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit bis zu einem Glas Milch am Tag. Andere Milchprodukte (gereifter Käse, Joghurt) können und sollten von diesen Menschen zudem ohne Bedenken konsumiert werden.

Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung fast aller Ernährungsgesellschaften enthalten Milch und Milchprodukte. Ergebnisse aus Ernährungsstudien zeigen, dass der Verzehr dieser Lebensmittel erhöht werden sollte, da sie eine so wichtige Quelle für viele Nährstoffe darstellen. Weder Kinder noch Erwachsene nehmen die derzeit empfohlenen Mengen an Milch und Milchprodukten zu sich. Natürlich tragen Milch und Milchprodukte auch zur Energieaufnahme bei. Besser ist es jedoch, an anderer Stelle sparsam zu sein, Produkte mit niedrigem Fett- und Zuckergehalt zu konsumieren oder noch besser, mit mehr Bewegung mehr Energie zu verbrauchen. Die lange Tradition der Milchproduktion ist Teil unserer Kultur und die große Vielfalt an Milchprodukten hilft uns, uns ausgewogen zu ernähren.



Stark durchs ganze Leben

So viel Milch sollten wir täglich zu uns nehmen

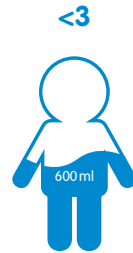
Der Bedarf an den wertvollen Inhaltsstoffen von Milch ändert sich im Laufe unseres Lebens. So braucht z.B. ein Kind im Verhältnis zum Körpergewicht deutlich mehr Kalzium, weil die Knochen noch aufgebaut werden. **Wichtig:** Wenn die angeführten Empfehlungen eingehalten werden, bekommt der Körper damit noch nicht unbedingt alle Nährstoffe in der empfohlenen Tagesdosis. Denn auch andere Nahrungsmittel liefern viele Inhaltsstoffe von Milch – aber kaum in dieser einzigartigen Kombination, wie die Milch sie bietet!



Baby
< 1 Jahr

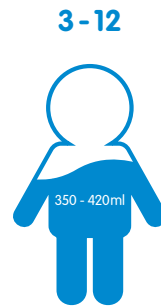
Vor dem 6. Lebensmonat soll auf Kuhmilch verzichtet werden. Danach ist eine Menge von 100-200ml Kuhmilch pro Tag (mit zunehmendem Alter langsam ansteigend) im ersten Lebensjahr zu empfehlen. Fettarme Milchprodukte sind für Kinder unter zwei Jahren nicht geeignet.

(Quelle: www.richtigessenvonanfangen.at Kersting M., Alexy U.)



Kleinkinder
bis 3 Jahre

Für Kleinkinder von ein bis drei Jahren empfiehlt das Bundesministerium für Gesundheit (www.bmg.gv.at) eine tägliche Ernährung mit drei Portionen Milch. Ideal sind zwei Portionen „weiß“ (Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Frischkäse natur) und eine Portion „gelb“ (Käse nach Geschmack).



Kinder von
3-12 Jahren

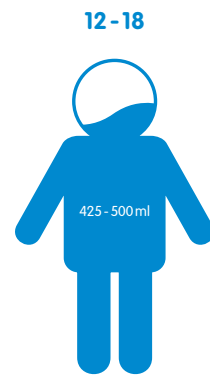
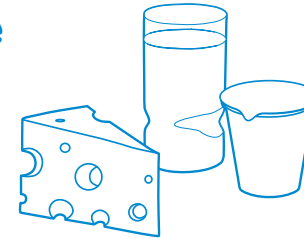
Der kindliche Körper wird noch jahrelang wachsen. Deshalb sollten Kinder von drei bis zwölf Jahren im Rahmen einer optimierten Mischkost den Konsum von Milchprodukten kontinuierlich von 350 bis 420 ml Milch (bzw. Milchprodukten) steigern.

(Quelle: Kersting M., Alexy U.: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost. Auflage 6/2011.)

Milch oder Milchprodukte

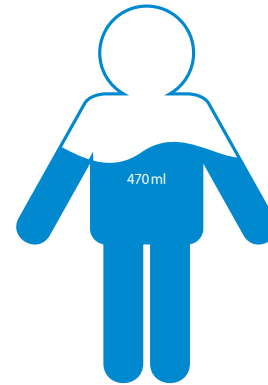
Die Empfehlung: Erwachsene sollten täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. (Quelle: Ernährungsbericht 2012). Aber in welchem Verhältnis? **Ein einfaches Beispiel:**

200 ml (g) Milch : 180-250 g Joghurt : 50-60 g Käse



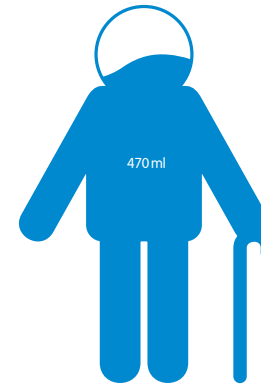
Jugendliche

Wir brauchen reichlich Energie, Vitamine und Mineralstoffe, um die großen Umstellungen der Pubertät zu bewältigen. Von 12-18 Jahren werden für weibliche Jugendliche täglich 425-450 ml (g) und für männliche Jugendliche 500ml (g) empfohlen.



Erwachsene

In den „besten Jahren“ liefert Milch den Treibstoff, den wir brauchen, um leistungsfähig und vital zu bleiben. Ca. 470 ml (g) Milchprodukte pro Tag sind die richtige Dosis.



Senioren
(65+)

Auch in reiferen Jahren verdient es unser Körper, durch ausgewogene Ernährung fit zu bleiben. Die Empfehlung von 470 ml (g) Milchprodukten pro Tag trägt vor allem auch zur besseren Energiebilanz bei.

Der I-Kuh-Test: Weißt du über Milch Bescheid?

Welches Tier gibt am meisten Milch?

- Kuh Pferd Ziege

Wofür brauchen wir das Kalzium in Milch vor allem?

- Knochen und Zähne Haut und Haare Augen und Ohren

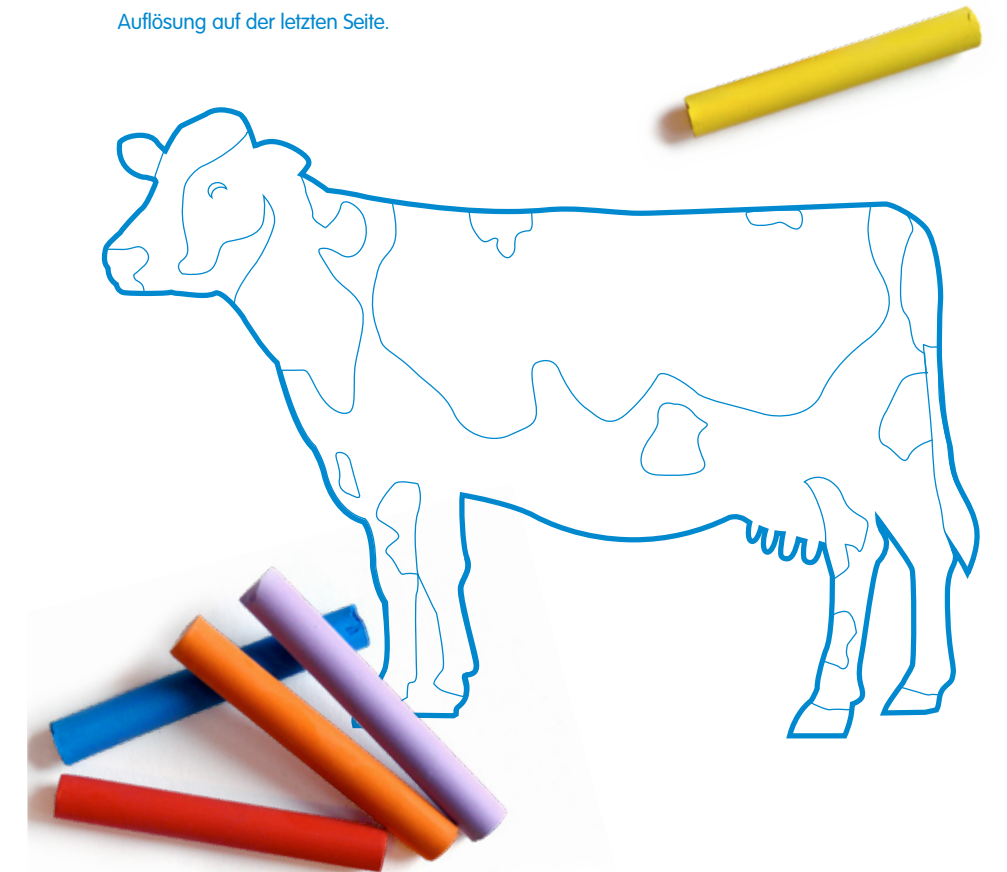
Wie viele Rinder (Kühe, Kälber, Stiere und Ochsen) gibt es in Österreich ungefähr?

- 0,5 Mio. 1 Mio. 2 Mio.

Wie viel Milch (oder entsprechende Milchprodukte) sollten Jugendliche täglich zu sich nehmen?

- 1 Portion 2 Portionen 3 Portionen

Auflösung auf der letzten Seite.



Milch – viel wichtiger, als Sie glauben

Eine einzigartige Kombination von Nährstoffen für Körper und Geist

Kaum ein Nahrungsmittel hat die Entwicklung der Menschen in der westlichen Welt so stark mitbeeinflusst wie Milch. Jeder weiß, dass Milch Kalzium enthält und deshalb wichtig für Knochen und Zähne ist. Doch Milch kann weit mehr: Ihre einzigartige Nährstoffkombination trägt dazu bei, dass wir uns von Kindesbeinen an vital entwickeln und fit bleiben.

Eiweiß



Eiweiß liefert Energie, und wir brauchen es außerdem für Wachstum und Entwicklung des Körpers. Eiweiß ist wichtig für die Muskeln sowie auch für Haut und Haare. Milchweiß enthält alle Aminosäuren, die wir benötigen.



Niacin, Thiamin

Zwei weitere B-Vitamine, die wir brauchen, um Energie aus der Nahrung entnehmen zu können. Außerdem helfen sie, Nerven, Verdauung und Muskeln leistungsfähig zu erhalten.

Jod



Jod ist ein Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die unentbehrlich sind, damit unsere Zellen gesund bleiben und der Stoffwechsel funktionieren kann. 100ml Milch liefern etwa 10 µg, das ist 1/20 des Tagesbedarfs eines Erwachsenen.



Zink

Unser Körper braucht Zink zur Wundheilung, zur Verarbeitung von Fett und Kohlenhydraten und zur Zellerneuerung. Vollmilch enthält 190 µg pro 100 g, ca. 1/40 des Tagesbedarfs.



Folsäure

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen. Es wird u.a. überall dort benötigt, wo sich Zellen teilen und neu gebildet werden, z.B. bei der Bildung von roten Blutkörperchen.



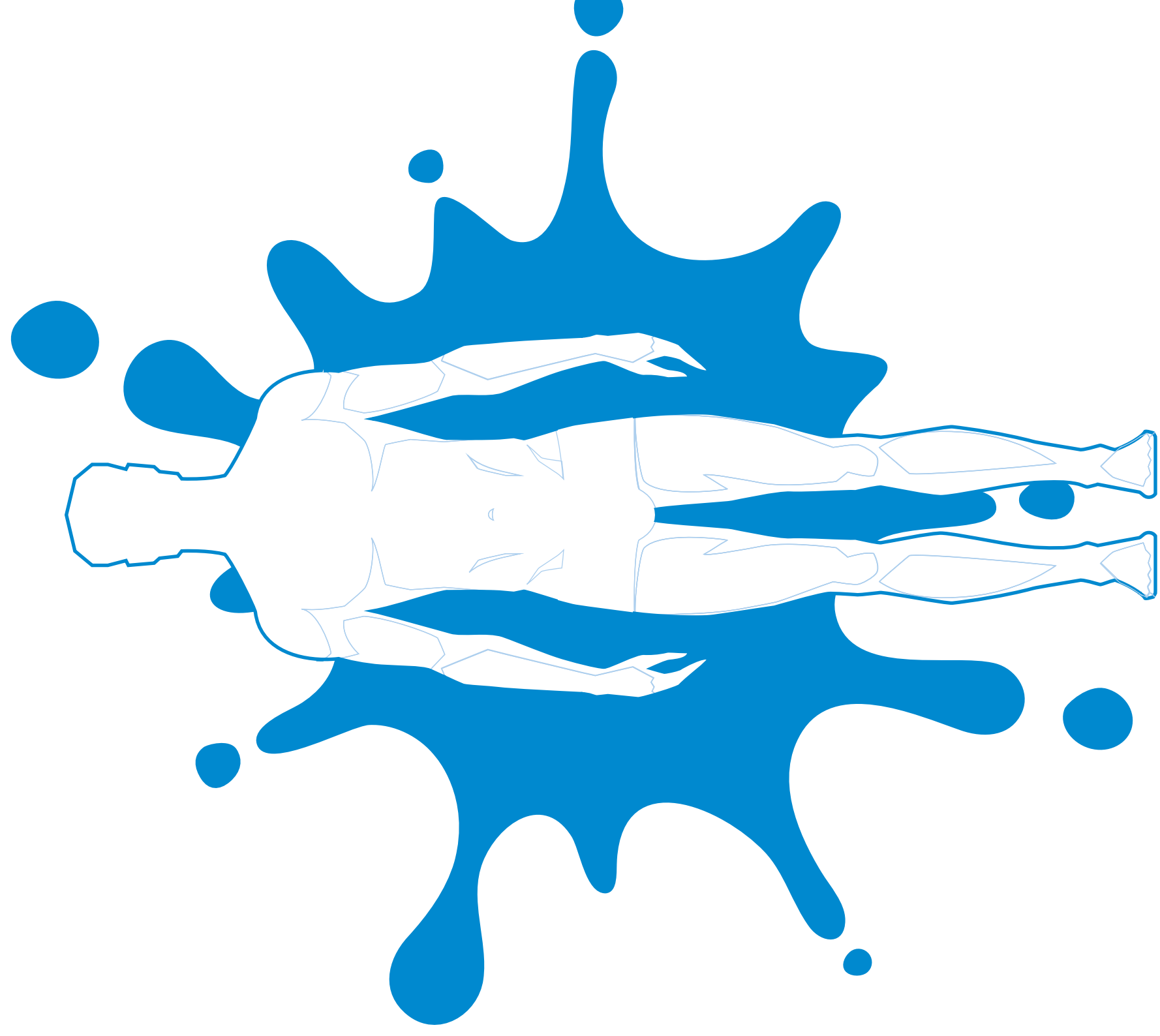
Kalzium

Wir brauchen Kalzium, um Knochen und Zähne aufzubauen, aber auch für Nerven, Muskeln und Verdauung. Damit hilft Kalzium auch, Osteoporose zu vermeiden. Ein Erwachsener sollte etwa 1.000 mg/Tag zu sich nehmen, Kinder sogar noch mehr. Milch und Joghurt enthalten etwa 100-150 mg Kalzium pro 100 g, Hartkäse über 1.000 mg.



Kohlenhydrate

Milch enthält Kohlenhydrate in Form von Laktose (Milchzucker). Er enthält Energie, ist aber auch wichtig z.B. für die Aufnahme von Mineralstoffen. Das Gehirn von Neugeborenen erhält seine Energie ausschließlich in Form von Laktose.



Magnesium

Magnesium ist für viele Stoffwechselfvorgänge unentbehrlich, u.a. für die Energiegewinnung, die Zellvermehrung und die Herstellung von Eiweiß. Milch und Joghurt liefern etwa 13 mg pro 100 g, das ist 1/30 des Tagesbedarfs.



Vitamin B12

Vitamin B12 ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen, für gut funktionierendes Zentralnervensystem, die Freisetzung der Energie, die in Nahrung enthalten ist, und für die Verwertung von Folsäure. Milch enthält 0,4 µg pro 100 g, ungefähr 1/8 des Tagesbedarfs.



Phosphor

Phosphor kräftigt Knochen und Zähne und ist außerdem wichtig für die Energiespeicherung im Körper. Ein Erwachsener sollte 700-1.250 mg/Tag zu sich nehmen. Milch liefert etwa 90 mg/100 g, Käse je nach Sorte 600-800 mg pro 100 g.



Kalium

Kalium ist ein weiteres Spurenelement. Es reguliert u.a. unseren Flüssigkeitshaushalt und den Blutdruck, außerdem ist es für die Funktion der Muskeln wichtig. Wir brauchen davon etwa 2.000 mg/Tag, Milch und Joghurt liefern ca. 150 mg pro 100 g.



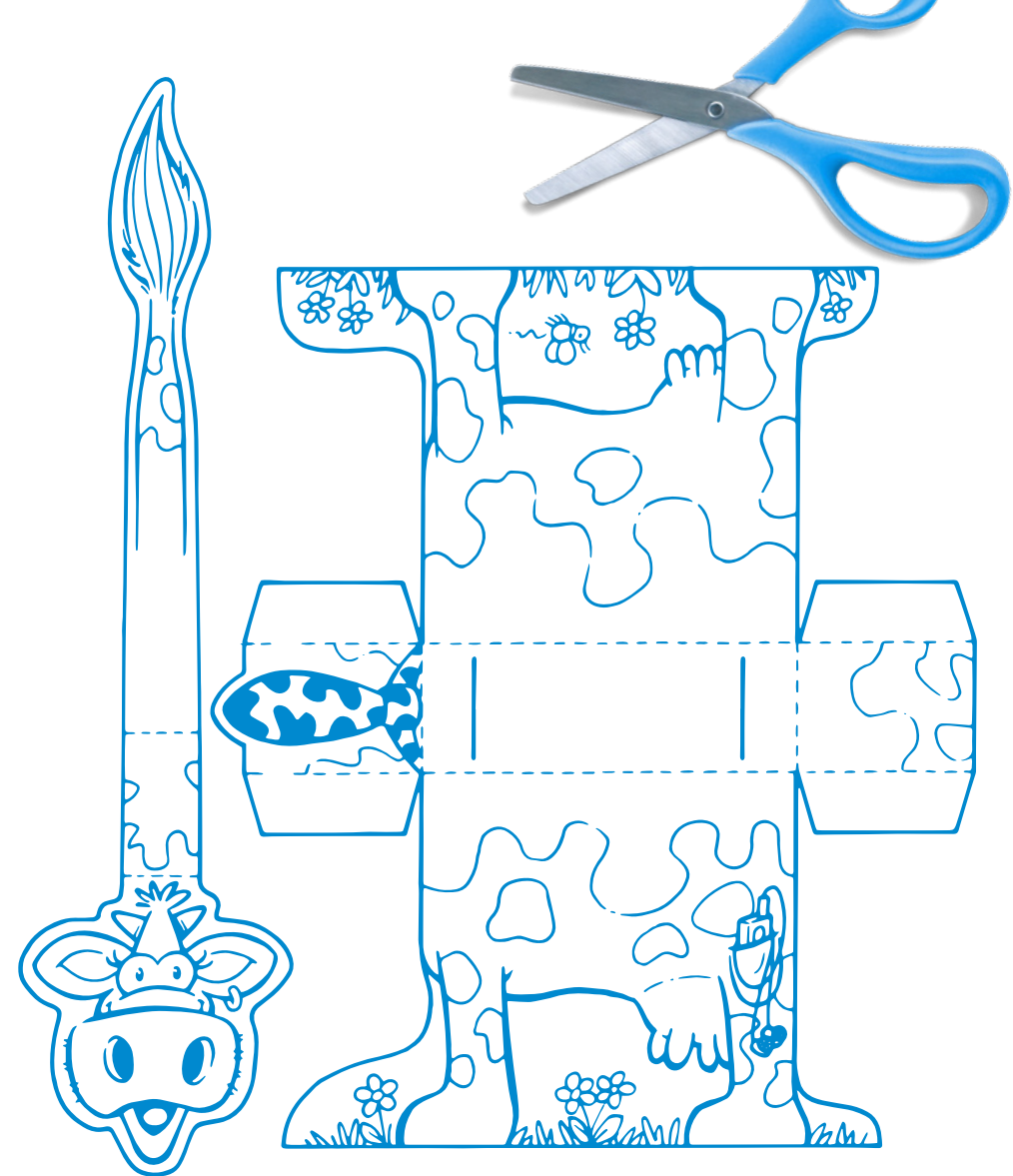
Riboflavin

Ein weiteres B-Vitamin, das für Haut, Augen und Nerven von Bedeutung ist. Außerdem ist es an der Energieproduktion sowie an der Verwertung von Folat beteiligt.



Vitamin A

Vitamin A stärkt das Immunsystem, die Augen und die Haut. 100ml Vollmilch enthalten etwa 45 µg Vitamin A, das ist etwa 1/20 des Tagesbedarfs. Schwangere Frauen sollten darauf achten, nicht zu viel Vitamin A zu sich zu nehmen.



Wackel-Kuh zum Selberbasteln

Anleitung

Wenn es eine größere Kuh werden soll, lass diese Vorlage von einem Erwachsenen kopieren. Kuh anmalen und ausschneiden. Die beiden Schlitze in den Rückenteil schneiden. Kopf-Schwanz-Teil entlang der strichlierten Linien falten, dann mit dem Schwanz voran durch die Rückenschlitze fädeln. Kuh entlang der strichlierten Linien falten. Laschen innen am Kuh-Körper festkleben.

Jetzt schiebe den Schwanz vor und zurück – die Gerda-Kuh wackelt mit dem Kopf!

Weitere Informationen und Anleitungen auf www.rund-um-schulmilch.at

Milch ist ernährungsphysiologisch äußerst hochwertig

Häufige Missverständnisse und Vorurteile – fundiert erklärt

Einst gehörten Milch und Milchprodukte ganz selbstverständlich zu einer ausgewogenen Ernährung. Heute kursieren zahlreiche Vorurteile über Milch, und sie wird häufig sehr kritisch gesehen. Wer hat nun Recht? Lesen Sie hier die Antworten auf die häufigsten Fragen rund um die Milch!

Warum vertragen manche Menschen keine Milch?

Für Forscher wie den Anthropologen Joachim Burger von der Universität Mainz ist die Fähigkeit, Milch zu verdauen, „die stärkste evolutionäre Kraft, die je im Genom der Europäer untersucht worden ist“. Wenn jemand keine Milch verträgt, ist der Grund meist Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). Sie ist heute genauso selten wie früher. Nur wird sie verlässlicher diagnostiziert. Sie ist auch keine Krankheit, sondern eigentlich ganz normal: Beim Menschen und allen Säugetieren können Neugeborene das Enzym Laktase bilden, um den Milchzucker der Muttermilch zu verdauen. Fehlt das Enzym oder ist es nicht in ausreichendem Maße verfügbar, dann beginnt die Laktose zu vergären. In der Folge entwickeln sich Gase, es entstehen Blähungen bzw. Milchsäure, die Wasser anzieht und Durchfälle verursachen kann.

In Österreich können gut 90 % der Bevölkerung Laktose verwerten, die übrigen 7 - 10 % sind laktoseintolerant. Selbst Laktoseintolerante können aber die meisten Käseprodukte essen. Denn in Schnitt- und Hartkäse wurde der Milchzucker bereits im Zuge der Käsereifung auf natürliche Weise abgebaut.

Natürlich wollen wir keine Missverständnisse aufkommen lassen: Allergien und damit

Milcheiweißallergie zählen zu jenen **Erkrankungen**, die auch bedrohliche Symptome verursachen können. 1 - 3 % der Bevölkerung scheinen in unterschiedlichem Ausmaß davon betroffen zu sein. Untersuchungen zeigen: Die Zahl der Konsumenten, die aus Überzeugung entsprechende Spezialnahrungsmittel kaufen, steht in krasssem Missverhältnis zur Zahl der tatsächlich Kranken, die deutlich geringer ist. Im Zweifelsfall klären Sie solche Fragen am besten mit dem Arzt, Diätologen oder Ernährungswissenschaftler Ihres Vertrauens.

Macht Milch dick?

Vollmilch und Milchprodukte werden gelegentlich als Kalorienbomben angeprangert. Auch fettarme Milch enthält jedoch alle wertvollen Nährstoffe. Die Kalorien stammen oft vom hinzugefügten Zucker: Ein Becher (150 g) normales Fruchtjoghurt z.B. kann 12 bis über 30 g Gesamtzucker enthalten – das sind bis zu 11 Stück Würfelzucker! Studien weisen darauf hin, dass Milch vorbeugend gegen Übergewicht und Fettleibigkeit wirken kann.¹ Wer mehr Milchprodukte zu sich nimmt, ist eher normalgewichtig und zeigt seltener Fettsammlungen in der Bauchgegend². Wer sich normal ernährt und sich ausreichend bewegt, so die Studien, der wird selbst von fettreichen Milchprodukten nicht dick³.

Warum? Das wird noch erforscht. Wahrscheinlich beeinflusst das Molkenprotein in Milch unsere Appetitregulierung positiv⁴.

Erhöht Milch das Krebsrisiko?

Nein, vermutlich sogar im Gegenteil. Eine Reihe von Studien beweisen, dass kein Zusammenhang zwischen Milchprodukten und verschie-

denen Krebsformen (Blasen-, Prostata-, Brust-, Darm-, Magenkrebs) besteht.⁵ Einiges deutet darauf hin, dass Milchprodukte das Risiko für Blasen-, Brust-, Darm- und Magenkrebs sogar senken können.⁶

Warum wird Milch überhaupt mit Krebs in Zusammenhang gebracht?

2006 erwähnte die Autorin eines Artikels, Studien der Universität Harvard ließen auf einen Zusammenhang zwischen pasteurisierten Milchprodukten und hormonabhängigen Krebsformen schließen.⁷ Sie nannte allerdings die Studien nicht, und namhafte Institutionen (deutsches Bundesinstitut für Risikobewertung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung) widerlegen diesen Zusammenhang.⁸

Der menschliche Körper produziert ein Vielfaches der in Milch enthaltenen Hormone. Z.B. nimmt man mit 1,5 l Milch etwa 1 µg Progesteron (ein Geschlechtshormon) auf. Der Körper produziert davon je nach Geschlecht, Alter und Lebenssituation zwischen 150 µg (Buben) und fast 300.000 µg (Frau gegen Ende einer Schwangerschaft) pro Tag.

Das Hormon Oxytocin kommt beim Menschen und allen Säugetieren vor. Auch beim Melken wird es freigesetzt, jedoch binnen Minuten wieder abgebaut. Es reichert sich deshalb nicht in der Milch an. Außerdem ist die Verabreichung von Hormonen zur Steigerung der Milchleistung in der EU strengstens verboten.

Erhöht Milch das Risiko für Typ-2-Diabetes?

Nein. Je nach Studie besteht entweder kein Zusammenhang, oder Milch und Milchprodukte können sogar vor Typ-2-Diabetes schützen.⁹

Erhöht Milch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Das Bild ist ähnlich wie für Krebs oder Typ-2-Diabetes: Falls Milch und Milchprodukte

das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Herzinfarkte beeinflussen, dann positiv. D.h. möglicherweise sinkt das Risiko, doch es steigt sicher nicht¹⁰.

Zwar besteht Milchfett großteils aus gesättigten Fettsäuren. Viele davon sind jedoch kurz- und mittelkettig. Sie werden leichter verdaut und beeinflussen die Blutfette nicht negativ. Die milchtypische Stearinsäure ist zwar langkettig, aber für die LDL-Cholesterinwerte neutral.

Warum tritt Osteoporose in Afrika und Asien seltener auf, obwohl die meisten Menschen dort keine Laktose vertragen?

Für Osteoporose sind drei Faktoren besonders wichtig: Kalzium, Eiweiß und Vitamin D.

Bei uns ist Milch die wichtigste Kalziumquelle – rund 60 % unseres Kalziums nehmen wir mit Milch und Milchprodukten auf.¹¹ **Laut dem Österreichischen Ernährungsbericht 2012 wurde die Energieaufnahmeempfehlung von Milch und Milchprodukten im durchschnittlichen Konsum von keiner Altersgruppe erreicht.** D.h. von unserem wichtigsten Kalziumlieferanten nehmen wir zu wenig zu uns.

Wie viel % der Konsumempfehlung von Milch und Milchprodukten werden in Österreich durchschnittlich erreicht?¹²

7 - 9-Jährige	68%
10 - 12-Jährige	62%
13 - 14-Jährige Mädchen/Buben	44/51%
18 - 64-Jährige Frauen/Männer	37/38%
65 - 80-Jährige Frauen/Männer	27/26%

In Asien und Afrika können über 90 % der Bevölkerung keine Laktose verdauen. Andere Kalziumquellen wie Sesam oder Soja können dort die Milch ersetzen.

Dazu kommt: Wir brauchen Vitamin D, um Kalzium aufnehmen zu können. Besonders in

der kälteren Jahreszeit verbringen wir in Mitteleuropa zu wenig Zeit im Freien und bekommen zu wenig Sonne. Doch Vitamin D wird im Körper nur gebildet, wenn Sonne auf die Haut scheint. In Afrika und weiten Teilen Asiens scheint die Sonne übers Jahr mehr und intensiver, und die Menschen halten sich häufiger im Freien auf. So erklärt sich die geringere Osteoporoserate in diesen Gebieten.

Wirkt Milch verschleimend?

Medizinische Erkenntnisse und Traditionen aus anderen Kulturen verbreiten sich zusehends. Vor diesem Hintergrund bekommen

Patienten immer häufiger die Empfehlung, auf Milch und Milchprodukte zu verzichten bzw. diese zu meiden. Begründet wird dies unter anderem damit, dass Milch und Milchprodukte die Atemwege verschleimen. Studien zeigen jedoch, dass Milch und Milchprodukte die Schleimproduktion nicht beeinflussen.¹³

Sie haben weitere Fragen rund um Milch und ausgewogene Ernährung?

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf www.mitmilch.info

¹ Vgl. McCarron et al.: Blood pressure and nutrient intake in the United States. *Science* 224: S. 1392-1398 (1984), sowie Dougkas A et al.: Associations between dairy consumption and body weight: a review of the evidence and underlying mechanisms. *Nutrition Research Reviews* 24: 72-95 (2011).

² Vgl. Dougkas 2011, op.cit.

³ Kratz M et al.: The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *European Journal of Nutrition* 52: 1-24 (2013).

⁴ Vgl. Dougkas 2011, op.cit.

⁵ Vgl. Chagas CEA et al.: Evaluating the links between intake of milk/dairy products and cancer. *Nutrition Reviews* 70(5): 294-300 (2012); Dong JY et al.: Dairy consumption and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Breast Cancer Res Treat* 128: 23-31 (2011); Li F et al.: Milk and Dairy Consumption and Risk of Bladder Cancer: A Meta-analysis. *Urology* 78: 1298-1305 (2011)

⁶ Vgl. Aune D et al.: Dairy products and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Annals of Oncology* 23: 37-45 (2012); Huang YX et al.: Meta-analysis of the relationship between dairy product consumption and gastric cancer. *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi* 43(3): 193-196 (2009).

⁷ Ireland C: Hormones in milk can be dangerous. *Harvard University Gazette*. 12. Juli 2006. Web: <http://news.harvard.edu/gazette/2006/07/12/07/11-dairy.html>

⁸ Vgl. Stellungnahme Nr. 022/2008 des BfR vom 21. Januar 2008; DGE-Stellungnahme „Milch und Krebs“. DGE-Info Forschung, Klinik und Praxis 11/2001.

⁹ Vgl. Kalergis M et al.: Dairy products and prevention of type 2 diabetes: implications for research and practice. *Frontiers in endocrinology* 4(90), veröffentlicht am 23. Juli 2013; Malik VS et al.: Adolescent dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in middle-aged women. *American Journal of Clinical Nutrition* 94: S. 854-861 (2011); Sluijs J et al.: The amount and type of dairy product intake and incident type 2 diabetes: results from the EPIC-InterAct Study. *American Journal of Clinical Nutrition* 96: s. 382-390 (2012); Tong X et al.: Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Clinical Nutrition* 65: S. 1027-1031 (2011); Tremblay A et al.: Milk Products, Insulin Resistance Syndrome and Type 2 Diabetes. *Journal of the American College of Nutrition* 28(1): S. 91S-102S (2009)

¹⁰ Bonthuis M et al.: Dairy consumption and patterns of mortality of Australian adults. *European Journal of Clinical Nutrition* 64: S. 569-577 (2010); Elwood PC et al.: The Consumption of Milk and Dairy Foods and the Incidence of Vascular Disease and Diabetes: An Overview of the Evidence. *Lipids* 45: S. 925-939 (2010); Engberink MF et al.: Dairy Intake, Blood Pressure, and Incident Hypertension in a General Dutch Population. *The Journal of Nutrition* 139: S. 582-587 (2009); Engberink MF et al.: Inverse association between dairy intake and hypertension: the Rotterdam Study. *American Journal of Clinical Nutrition* 89: S. 1877-1883 (2009); Heraclesides A et al.: Dairy intake, blood pressure and incident hypertension in a general British population: the 1946 birth cohort. *European Journal of Nutrition* 51: S. 583-591 (2012); Rice BH et al.: Meeting and exceeding dairy recommendations: effects of dairy consumption on nutrient intakes and risk of chronic disease. *Nutrition Reviews* 71(4): S. 209-223 (2013); Soedamah-Muthu S et al.: Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Clinical Nutrition* 93: S. 158-171 (2011).

¹¹ Vgl. EFSA (European Food Safety Authority), 2009. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on the substantiation of health claims related to calcium and vitamin D and maintenance of bone (ID 350) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. EFSA Journal 2009; 8(5):1272; EFSA (European Food Safety Authority), 2010. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to calcium and maintenance of normal bone and teeth (ID 273), 3155, 4311, 4312, 4703), maintenance of normal hair and nails (ID 399, 3155), maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 349, 1893), maintenance of normal blood HDL-cholesterol concentrations (ID 349, 1893), reduction in the severity of symptoms related to the premenstrual syndrome (ID 348, 1892), "cell membrane permeability" (ID 363), reduction of tiredness and fatigue (ID 232), contribution to normal psychological functions (ID 233), contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight (ID 228, 229) and regulation of normal cell division and differentiation (ID 237) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010; 8(10):1725.

¹² I. Elmadafa et al (Hg.): Österreichischer Ernährungsbericht 2012. Wien, 2012, 318-326.

¹³ Vgl. Pinnock CB et al.: Relationship between Milk Intake and Mucus Production in Adult Volunteers Challenged with Rhinovirus-2. *Am Rev Respir Dis* 141: S. 352-356 (1990); Pinnock CB, Arney WK. The Milk Mucus Belief: Sensory Analysis Comparing Cow's Milk and a Soy Placebo. *Appetite* 20: S. 61-70 (1993).

Quiz Lösungen:

Frage 1: Die Kuh gibt am meisten Milch, nämlich etwa 7.000 bis 10.000 Liter pro Jahr, je nach Rasse. Von Tag zu Tag geben Kühe unterschiedlich viel Milch, je nachdem, wann sie zuletzt ein Kalb geboren haben. Stuten geben etwa 2.500 Liter, Ziegen 500 bis 800 Liter.

Frage 2: Fast alles Kalzium in unserem Körper befindet sich in Knochen und Zähnen. Es ist aber auch für Muskeln und Nerven wichtig sowie für die Blutgerinnung.

Frage 3: In Österreich gibt es fast 2 Mio. Rinder (Stand Juni 2013). Davon sind etwa 530.000 Milchkühe, der Rest Kälber, Ochsen, Stiere und Kalbinnen (das sind Jungrinder, die noch kein Kalb geboren haben).

Frage 4: Jugendliche sollten täglich etwa 3 Portionen Milch trinken bzw. entsprechende Milchprodukte essen.



Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Dresdner Straße 68a

A-1200 Wien

Postfach 214

Tel. +43 / 1 / 331 51

Fax +43 / 1 / 331 51 - 499