

Was liefert Starkmacher für Knochen und Zähne?



Milchprodukte gibt es bei uns in großer Vielfalt.

Milch und Milchprodukte sind vor allem wegen ihres Kalziumgehalts wichtig für uns. Kein anderes Lebensmittel liefert den wichtigen Baustoff für Knochen und Zähne in so großer Menge. Bis zum 30. Lebensjahr wird Kalzium in den Knochen eingebaut und damit die Knochendichte verstärkt. Danach nimmt sie ganz langsam wieder ab.

Neben Milch, Kakao und Milchshakes sind auch Käse, Joghurt, Quark, Dickmilch oder Kefir gute Kalziumlieferanten. Die fettarmen Sorten sind immer den fettreicheren vorzuziehen, da der Energiegehalt der Milchprodukte recht hoch ist.

Auf den meisten Milchtüten befindet sich der Hinweis "pasteurisiert und homogenisiert". Dahinter verbergen sich zwei wichtige Verarbeitungsschritte: Beim Pasteurisieren werden durch kurzes Erhitzen der frischen Milch schädliche Mikroorganismen teilweise abgetötet. Die Milch ist dadurch länger haltbar. Beim Homogenisieren wird das Milchfett gleichmäßig in der Milch verteilt. Dazu wird die Milch durch winzige Düsen gepresst. Die feine Verteilung macht die Milch vollmundiger. Außerdem kann sich keine Rahmschicht mehr bilden, da die Fettkügelchen in der Milch schweben.

Etwa drei Portionen Milch und Milchprodukte sollten täglich gegessen werden. Wer keine Milch verträgt, muss gezielt Lebensmittel mit viel Kalzium auswählen. Neben speziellen Mineralwässern sind das zum Beispiel Grünkohl, Brokkoli, Spinat oder Nüsse.