

Ernährung erklärt von
Maria Anna Benedikt

“MILCH IST GESUND, UND MACHT SCHÖN”



Joghurt und Sauermilch, diese beiden Lebensmittel gehören zu den ältesten der Menschheit. Schon in der Bibel wurde von der Milch als Nahrungsmittel berichtet und die alten Griechen behaupteten gar, dass Milch die Götter unsterblich mache. Kleopatra schätzte ein Milchbad als Schönheitselixier – so berichten es Überlieferungen. Wo und wann die Erzeugung von Milchprodukten ihren Ursprung nahm, ist jedoch nicht exakt belegt. Sicher ist, dass die Herstellungspraktik über Jahrtausende fast unverändert blieb. Auch in unserer Heimat haben Milch und Milchprodukte seit jeher eine große Bedeutung als Grundnahrungsmittel. Sie zählen zu den qualitativ sehr hochwertigen Lebensmitteln, aufgrund der hohen Konzentration an wichtigen Nährstoffen und gelten für die Nahrung als besonders wertvoll, weil darin viele Nährstoffe enthalten sind. Milch und Milchprodukte enthalten biologisch hochwertiges Eiweiß, das für den Aufbau und Erhalt unserer Zellen verantwortlich ist. Viele Vitamine, insbesondere B2 und B12, Mineralstoffe – vor allem Calcium für den Knochenaufbau – werden mit der

Milch zugeführt. Nicht zu vergessen der Gehalt an Milchzucker (Laktose), der die Entwicklung ebenso wie die Erhaltung einer gesunden Darmflora fördert und die Aufnahme des Kalziums begünstigt. Kein Wunder, dass Milch das wichtigste Lebensmittel für den Start ins Leben und für das Wachstum eines Kindes von großer Bedeutung ist. Milch hat auch in der Gesundheitsvorsorge eine wichtige Rolle. Ihr wird sogar nachgesagt, dass sie eine Schutzwirkung gegen einige Krebsarten im Körper aufbauen kann. Ein weiterer Bonus des weißen Goldes sind die positiven Auswirkungen bei täglichem Konsum von Milch und Milchprodukten bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ2. Was auf die günstigere Fettsäurezusammensetzung von Milchfett gegenüber anderen tierischen Fetten zurückzuführen ist.

Drei Portionen Milch und Milchprodukte sollten wir täglich zu uns nehmen – das ist die Empfehlung aufgrund aktueller Studien. Denn Milch und Milchprodukte tun uns in vielerlei Hinsicht gut und sollten daher in unserer Ernährung nicht fehlen.

Maria Anna Benedikt ist seit 1979 am Uniklinikum Salzburg tätig. Seit 86 leitet sie die Ernährungsmedizinische Beratung. Benedikt hat an der Universität in Krams das Studium für Gesundheitsmanagement abgeschlossen und absolvierte 2012 den Master in Gastrosofischen Wissenschaften an der Universität in Salzburg. Die ausgebildete TEH-Praktikerin ist nebenberuflich Lehrbeauftragte an der Privatmedizinischen Universität Salzburg und am Zentrum für Gastrosofie und hat eine eigene diätologische Praxis.

Maria Anna Benedikt
Medizinische Ernährungsberatung & Therapie

Himmelreich 4a
5071 Wals
+43 664 3266072
www.benevita.at