

Vollfett oder fettarm: Welche Milch macht es?

Für viele Menschen ist die Frage nach der besten Milch eine prozentuale Frage – 3,5 oder 1,5? Einige behaupten, dass Vollmilch besser schmeckt und gesünder ist. Andere behaupten dies für die fettarme Variante – obwohl sie eher die Gesundheit als den Geschmacksaspekt betonen. Die Frage, welche der beiden in Deutschland am meisten konsumierten Milchvarianten die bessere ist, wird nicht nur an den Küchentischen der Republik diskutiert, sondern ist sogar ein Anliegen der Wissenschaft. Beispielsweise kamen kanadische Forscher in einer Studie an Kindern im Alter zwischen einem und sechs Jahren zu dem eher überraschenden Ergebnis, dass der Verzehr von Magermilch bei &#hellip;



News

Für viele Menschen ist die Frage nach der besten Milch eine prozentuale Frage – 3,5 oder 1,5? Einige behaupten, dass Vollmilch besser schmeckt und gesünder ist. Andere behaupten dies für die fettarme Variante – obwohl sie eher die Gesundheit als den Geschmacksaspekt betonen.

Die Frage, welche der beiden in Deutschland am meisten konsumierten Milchvarianten die bessere ist, wird nicht nur an den Küchentischen der Republik diskutiert, sondern ist sogar ein Anliegen der Wissenschaft.

Beispielsweise kamen kanadische Forscher in einer Studie an Kindern im Alter zwischen einem und sechs Jahren zu dem eher überraschenden Ergebnis, dass der Verzehr von Magermilch bei Kindern das Risiko für Fettleibigkeit erhöhen kann und sie daher Vollmilch trinken sollten. Die Autoren selbst haben den informativen Wert ihrer Studie jedoch massiv eingeschränkt, insbesondere im Hinblick auf die Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen dem Fettgehalt der Milch und dem Body-Mass-Index der Kleinen.

Die Datensituation ist insgesamt ebenfalls dünn. Das Max-Rubner-Institut, ein Bundesforschungsinstitut, das sich wissenschaftlich mit gesunder Ernährung befasst, hat 2014 Milch und daraus hergestellte Produkte wie Käse oder Joghurt bewertet – und sich auch mit der Frage befasst, ob Vollmilch oder fettarme Milch ist aus gesundheitlicher Sicht besser.

Die Antwort war ernüchternd: Keine differenzierte Bewertung möglich, da die Anzahl der relevanten Studien zu gering ist.

Die nackten Zahlen

Werfen wir einen Blick auf die bloßen Zahlen: Vollmilch hat mehr als doppelt so viel Fett wie fettarme Milch, im Durchschnitt 3,57 Gramm im Vergleich zu 1,6 Gramm pro 100 Gramm – kein Wunder, denn die Prozentsätze auf der Verpackung zeigen dies. Dementsprechend liefert Vollmilch mehr Kalorien, erklärt die Deutsche Ernährungsgesellschaft (DGE). Wenn es um Protein, Laktose und Kalzium geht, nimmt keiner von ihnen etwas.

Die Vitamine sind interessant. Der höhere Fettgehalt von Vollmilch hat hier Vorteile, da die Vitamine A, D, E und K fettlöslich sind – und ihr Gehalt in Vollmilch daher viel höher ist

als in fettarmer Milch.

„Das ist eigentlich der einzige große Unterschied zwischen den beiden Milchsorten“, sagt der Ernährungswissenschaftler und Autor Malte Rubach.

Vorteil für Vollmilch?

Der Schweizer Milcherzeuger Schweizer Milch machte dennoch ein klares Urteil: Es sei nicht sinnvoll, „auf fettarme Produkte umzusteigen“. Fett ist auch ein wichtiger Geschmacksträger. Das heißt: Vollmilch schmeckt auch besser.

Unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit könnte man auch fragen, was mit dem Fett passiert, das der fettarmen Milch entzogen wird. Wenn es entsorgt würde, würde das wahrscheinlich für Vollmilch sprechen. Aber Malte Rubach kann Entwarnung geben: „Das Fett, das nicht verwendet wird, wird normalerweise zur Herstellung von Butter verwendet.“ Nichts von der Substanz geht verloren.

Er gibt auch einen guten Grund an, lieber fettarme Milch in den Einkaufswagen im Supermarktregal zu packen. „Natürlich kann man argumentieren, dass einige Kalorien aus Vollmilch für Menschen mit Gewichts- und Blutfettproblemen unnötig sind.“

Die Rolle des Lebensstils

Grundsätzlich bevorzugen Menschen, die bewusster und gesünder leben, im Allgemeinen fettarme Milch, schreibt das Max-Rubner-Institut in seiner Analyse. Dies macht es übrigens auch schwierig, die gesundheitlichen Auswirkungen der beiden Milchsorten objektiv zu vergleichen.

Was nun – 1,5 oder 3,5 Prozent?

Für den Ernährungswissenschaftler Rubach ist dies keine Frage, die sich wirklich stellt, solange Sie sich ausgewogen ernähren:

„Sie sollten sowieso nicht jeden Tag einen Liter Milch trinken, sondern ein kleines Glas. Sie sind nicht gefährdet, fettarm oder voll zu sein -fette Milch, zu wenig Vitamine oder zu viele Kalorien. „

© dpa-infocom, dpa: 210119-99-85692 / 5

dpa

.

Inspiziert vom LVZ Newsticker -> Zum kompletten Artikel

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de