

Weltmilchtag

2. Jun. 2026, [LinkedIn](#), [Instagram](#)

„Die Milch macht's..."

Milch, diese undurchsichtige, weißliche Flüssigkeit ist mehr als ein Getränk. Sie ist ein optimales Lebensmittel und enthält fast alle notwendigen Nährstoffe. Milch ist eine Fett-in-Wasser Emulsion mit kolloidal gelösten Eiweißstoffen. Der Begriff Milch ist gesetzlich geschützt und allgemein wird darunter Kuhmilch verstanden. Bei Milch anderer Tierarten, z.B. von Schaf, Ziege oder Büffel, muss immer die betreffende Tierart genannt werden.

Für die Ernährung liefert Milch Eiweiß, welches alle essentiellen Aminosäuren enthält, bekömmliches und im Darm gut abbaubares Fett, Kohlenhydrate, Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin B12, Jod und vor allem Calcium. Calcium ist wichtig für den Knochenaufbau und die Erhaltung der Knochenstruktur. Für Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die tägliche Zufuhr von 1000 mg Calcium (ca. drei große Gläser Milch). Früher wurde Frauen empfohlen, vor allem im Alter viel Milch zu trinken, um das Risiko für Osteoporose und damit die Gefahr von Knochenbrüchen zu senken. Eine schwedische Studie (Universität Uppsala) stellt diese Empfehlung allerdings infrage.

Nicht jeder mag Milch. Das können individuelle Abneigungen sein oder auch Reaktionen auf Inhaltsstoffe der Milch (Kuhmilchintoleranz). Ein Beispiel ist die Laktoseintoleranz. Normalerweise wird der enthaltene Milchzucker (Laktose) im Magen-Darm-Trakt durch das Enzym Laktase abgebaut; zu wenig oder gar keine Laktase verursacht mehr oder weniger heftige Störungen, z.B. Bauchschmerzen. Früher musste dann auf Milch ganz oder weitgehend verzichtet werden.

Durch unterschiedliche Bearbeitungsverfahren gelingt es inzwischen, laktosefreie Milch herzustellen. Setzt man z.B. in der Molkerei der Milch das Enzym Laktase zu, wird die Lactose in ihre Bestandteile Glukose und Galaktose aufgespalten. Was sonst im Magen-Darm-Trakt passiert, geschieht schon vor dem Genuss der Milch – und sie wird verträglich.

Der Beitrag ist Teil eines Projekts des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit der Seniorexperten Chemie (SEC) der GDCh.

#GDChSEC #Ernährung #Milch #Gesundheit #Lebensmittel

JungesChemieForum (JCF) der Gesellschaft Deutscher Chemiker e.V. (GDCh)
gdch.events



ALLTAGSCHEMIE

Die Milch macht's...

