

# Latte nelle Scuole ...

eine italienweite Kampagne zur Förderung gesunder Ernährung und des Konsums von Milch und Milcherzeugnissen unter randschulkindern zwischen 6 und 11 Jahren.



„**Latte nelle Scuole**“ richtet sich an die Schülerinnen und Schüler aller Grundschulen, die am Schulmilchprogramm der Europäischen Union teilnehmen: Sie sollen die Vorteile gesunder Ernährung kennenlernen und langfristig zum Konsum von Milch und Milchprodukten ermutigt werden.

Frischmilch, Joghurt (auch laktosefrei) sowie traditionelle Käsesorten bzw. Sorten mit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U. oder DOP) werden an den teilnehmenden Grundschulen kostenlos ausgegeben, um den Kindern unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Möglichkeiten des Verzehrs näherzubringen.

Im Rahmen des Schulmilchprogramms werden nach europäischen Vorgaben sowohl wissenschaftliche Informationstagungen für das Lehrpersonal als auch Lern- und Spieltage für Kinder und ihre Familien organisiert.

Dabei werden nicht nur die Ernährungsmerkmale von Milchprodukten und deren enge Verbindung mit dem Ursprungsgebiet erläutert, sondern mithilfe verschiedener Initiativen Verkostungen zum Kennenlernen der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen angeboten.

Dies sind die Ziele des von der Europäischen Union finanzierten Schulmilchprogramms, das alljährlich vom Ministerium für Landwirtschafts-, Ernährungs- und Forstpolitik in Zusammenarbeit mit Unioncamere, mehreren italienischen Handelskammern und dem Forschungsrat für Landwirtschaft und Agrarökonomie CREA umgesetzt wird.

Weitere Informationen zur Kampagne:  
**[www.lattenellescuole.it](http://www.lattenellescuole.it)** oder **[info@lattenellescuole.it](mailto:info@lattenellescuole.it)**

#### BIBLIOGRAPHIE:

Marangoni F., et al. Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere. ADI, 2009, 301.

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

[http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/newsroom/docs/Milk%20and%20Dairy%20Q&A.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/newsroom/docs/Milk%20and%20Dairy%20Q&A.pdf)

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

LATTE NELLE SCUOLE

**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali



# Milch zum Frühstück: So beginnt ein guter Tag.

Wie wir wissen, ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages, da es uns morgens die nötige Energie für einen guten Start gibt. Wer gar nicht oder unzureichend frühstückt, kommt gewissermaßen in Rückstand und muss auf Energiereserven zurückgreifen.

Das Frühstück allein sollte 15–20% des täglichen Kalorienbedarfs liefern und versorgt nicht nur den Körper, sondern auch unser Gehirn mit Energie. Dies wirkt sich positiv auf Konzentration und Erinnerungsvermögen aus.

Wie in einem Konsenspapier (Marangoni et al., 2009) und in den Richtlinien für eine gesunde Ernährung (Crea, 2018) erläutert, sollte ein „ideales“ Frühstück nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Proteine und Fette liefern. Hier kommen Milch und Milcherzeugnisse ins Spiel, denn sie enthalten neben Kalzium auch Eiweiße und Fette, die zum Sättigungsgefühl beitragen: Milch, Getreide und Obst sind also eine optimale Kombination für einen guten Start in den Tag.

Ein nahrhaftes Frühstück mit geringem Zuckergehalt sorgt für eine verbesserte kognitive Leistung und beugt Stoffwechselerkrankungen wirksam vor.

Milch und Milcherzeugnisse sind außerdem ein besonders guter Lieferant für Kalzium in leicht aufnehmbarer und verwertbarer Form: Tatsächlich bieten sie dank Phosphor, Magnesium, Mangan, Zink, Laktose und Proteinen beste Voraussetzungen für die Aufnahme des Mineralstoffs und dessen Bioverfügbarkeit.

Da unser Körper in allen Lebensphasen den Mineralstoff Kalzium braucht, ist dessen Aufnahme zusammen mit anderen Nahrungsmitteln unabdingbar. Zu den Aufgaben von Kalzium gehören unter anderem der Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen sowie die Regulierung bestimmter Prozesse, etwa die Reizübertragung in Nerven- und Muskelzellen, die Blutgerinnung etc.

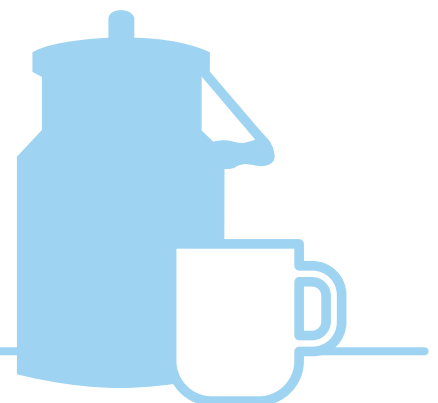
## **Außerdem sichert eine ausreichende Kalziumzufuhr:**

- › die Maximierung der Knochenmasse im Wachstum;
- › den Erhalt der Knochenmasse bei Erwachsenen;
- › die Minimierung des Knochenmasseverlusts im fortgeschrittenen Alter.

**Ein Beispiel: 100 g Milch enthalten 120 mg Kalzium, eine Tasse Milch zu ca. 250 ml also 300 mg Kalzium. Dies entspricht rund 30% des Tagesbedarfs eines Erwachsenen.**

Das Ziel der Richtlinien für eine gesunde Ernährung und der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO ist es, den Milchkonsum zu fördern.

Kinder sollten alle erforderlichen Informationen für eine bewusste Ernährung und gesundes Wachstum erhalten und lernen, welche wichtige Rolle Milch und Milcherzeugnisse beim täglichen Frühstück spielen.



# Was tun bei Unverträglichkeit?

Milch enthält einen Zucker namens Laktose, den wir nur mithilfe des Enzyms Laktase verdauen können.

Die Laktaseproduktion ist bei Neugeborenen besonders hoch und verringert sich mit zunehmendem Alter. Bei einem starken Rückgang der Laktase verbleibt die unverdaute Laktose im Darmtrakt, was in der Regel zu Verdauungsproblemen führt. Nicht oder unvollständig verdaute Laktose verursacht allerdings nicht zwingend Symptome – von einer Laktoseintoleranz oder -unverträglichkeit spricht man nur, wenn die mangelnde Verdauung Blähungen, Bauchschmerzen, Darmgeräusche und Durchfall auslöst.

Laktoseintoleranz tritt unterschiedlich stark auf, da sie von einer Vielzahl an Faktoren abhängt, unter anderem Dosis, Zusammensetzung der Mahlzeit, Darmpassage und Kapazität der Darmflora.

Die Symptome einer Laktoseintoleranz sind im Allgemeinen erst festzustellen, wenn die Laktaseaktivität unter 50% sinkt.

**Eine etwaige Intoleranz setzt allerdings nicht a priori den völligen Verzicht auf Milch voraus.**

**Betroffene können:**

- › Joghurt essen, fermentierte Milch trinken oder gereifte Käsesorten verzehren;
- › Milch in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln aufnehmen, beispielsweise zum Frühstück, um die Darmpassage und damit die Laktoseverdauung zu begünstigen;
- › In gravierenderen Fällen auf laktosefreie Milch zurückgreifen. Laktosefreie Milch ist im Handel erhältlich. Alternativ dazu können laktasehaltige Zusatzstoffe einfach zu Hause mit herkömmlicher Milch vermischt oder kurz vor dem Verzehr eingenommen werden.

Anders verhält es sich hingegen bei Milchallergie: Dabei handelt es sich um eine immunologische Reaktion durch Antikörper, welche die Milchproteine im Organismus als Angreifer erkennen und einen Verteidigungsmechanismus in Gang setzen.

Allergische Reaktionen sind allgemein bereits im ersten Lebensjahr festzustellen (Unwohlsein, Erbrechen, später Nesselsucht, atopische Ekzeme, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall).

**Glücklicherweise verschwindet die Allergie meist mit zunehmendem Alter (60–75% aller Fälle genesen innerhalb der ersten zwei, 80–85% innerhalb der ersten drei, 90% innerhalb der ersten fünf und 95% innerhalb der ersten zehn Lebensjahre).**



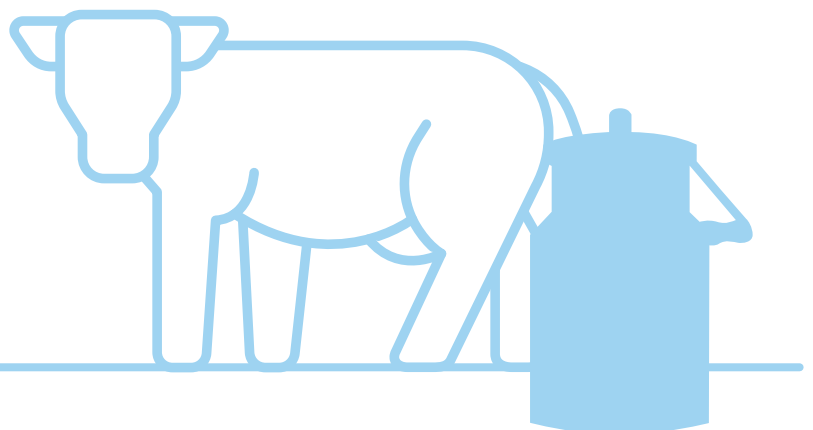
# Kuhmilch als wirksamer Helfer gegen Übergewicht und Fettleibigkeit.

Aufgrund von lückenhafter Information und Änderungen des Lebensstils haben sich in den vergangenen Jahren einige „traditionelle“ Ernährungsgewohnheiten geändert und zu einem geringeren Konsum von Milch und Milcherzeugnissen im Alltag geführt.

So sei laut bestimmten Daten etwa der Fettgehalt von Milch besonders hoch. Tatsächlich aber ist er mit rund 3,6 g/100 g bei Vollmilch relativ gering! Dabei ist auch zu berücksichtigen, dass einige Fette eine positive Wirkung auf den Körper haben (dazu gehören kurzkettige und ungeradzahlige Fettsäuren sowie konjugierte Isomere in Linolsäuren).

Außerdem kann gerade das in der Milch enthaltene Kalzium einen wichtigen Beitrag zum Energiestoffwechsel und somit zum Gewichtsabbau leisten. Ebenso regen Milchproteine die Thermogenese an, steigern so das Sättigungsgefühl und erhalten oder vergrößern die Magermasse.

Abschließend ist nicht zu vergessen, dass Milch oder Milcherzeugnisse ein besseres Sättigungsgefühl geben – und zwar vor allem, wenn wir sie zum Frühstück einnehmen. Die Vorteile von Milch für die Satttheit werden von den langfristigen Auswirkungen auf den Körperaufbau bei kalorienarmen Ernährungsformen in Verbindung mit körperlicher Betätigung bzw. der feststellbaren Reduzierung der Risikofaktoren für Herz und Stoffwechsel bestätigt.



# Milch: Eine Wohltat in allen Lebensphasen.

Milch ist nicht nur unsere Nahrung in der Kindheit, sondern begleitet uns in allen Lebensphasen und beschert uns vom Kindes- bis ins Seniorenalter Gesundheit und Wohlbefinden.

Milch und Milcherzeugnisse, insbesondere Joghurt und Käse, liefern wichtige Nährstoffe für den Aufbau eines gesunden Knochensystems, wenn sie in der richtigen Menge eingenommen werden. Drei Portionen Milch pro Tag (eine Portion entspricht 125 g) sichern von der Jugend bis zum Erreichen der höchsten Knochendichte im Alter von etwa 30 Jahren eine angemessene Zufuhr an Kalzium und Proteinen. Damit sorgen wir für gesunde Knochen und beugen der Osteoporose im Alter vor.

Während der ersten 12 Lebensmonate hängt das Wachstum eines Menschen vollständig oder zum Großteil von der Muttermilch ab. Später, zwischen dem ersten und dem dritten Lebensjahr, kann Kuhmilch zunehmend in die Ernährung eingebaut werden.

Ab drei Jahren und bis zum Abschluss unseres Wachstums im Alter von etwa 25 Jahren spielt Milch eine grundlegende Rolle, und zwar besonders dank der Zufuhr an leicht verdaulichen Proteinen und Kalzium, dessen ausreichende Einnahme in dieser Lebensphase besonders wichtig ist. Im Erwachsenenalter ist Milch eine ausgezeichnete Quelle an Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen und damit ideal für eine gesunde Ernährung. Milch sättigt überdies und hilft damit bei der Gewichtskontrolle.

Vor allem aber für Senioren ist Milch ein wichtiger Bestandteil der Ernährung: Sie hilft beim Erhalt der Magermasse und hält die Knochen gesund. Dies ist dem Kalzium und dem Reichtum an hochwertigen Proteinen – ca. 3,3 g pro 100 g Milch – zu verdanken. Die Einnahme einer angemessenen Menge hochwertiger Eiweiße und körperliche Betätigung sind unumgänglich, wenn wir dem fortschreitenden Verlust der Magermasse und der körperlichen Kräfte entgegenwirken wollen, der ab dem dritten/vierten Lebensjahrzehnt einsetzt und ab einem Alter von 65 Jahren pathologisch werden kann.

Wie alle anderen Lebensmittel müssen auch Milch und Milcherzeugnisse nach bestimmten Kriterien in einen abwechslungsreichen, ausgeglichenen Ernährungsplan eingebaut werden. Die Richtlinien für eine gesunde Ernährung aus dem Jahr 2018 enthalten Mengenangaben für den korrekten Verzehr von Milch, Joghurt und Käse.

**Während Erwachsene regelmäßig mindestens 3 Portionen Milch und Joghurt pro Tag verzehren sollten (1 Portion entspricht 125 g), gilt für Käse eine Obergrenze von 3 Portionen pro Woche (wobei eine Portion bei Käse mit einem Fettgehalt von weniger als 25% und bei Käse mit einem Fettgehalt von mehr als 25% jeweils 50 g und 100 g entspricht).**

Unsere gesunde, ausgeglichene Ernährungsweise mit Milch und Milcherzeugnissen ist ein Kulturerbe, das unsere Vorfahren über Jahrhunderte durch ihre Traditionen und Gewohnheiten geprägt haben.

Durch die zunehmende Verbreitung alternativer Ernährungsmodelle und einer gewissen unbegründeten Ablehnung laufen die Milch und ihre Derivate Gefahr, zurückgedrängt zu werden – damit würden wir unnötigerweise auf einen wahren Schatz an hochwertigen Nährstofflieferanten verzichten.

Vermitteln wir also den neuen Generationen weiterhin von der Wiege auf den Wert gesunder Ernährungsgewohnheiten und des regelmäßigen Verzehrs von Milch und Milcherzeugnissen.

