

Ziegenmilch aus ernährungsphysiologischer Sicht

Ziegenmilch war wahrscheinlich die erste Milch, die der menschlichen Ernährung diente. Vor allem in den Mittelmeerländern, Schweiz und besonders in Frankreich haben die Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukte einen hohen Stellenwert. Auch in unseren Breiten verliert die Ziege langsam das Image von Armut, früher wurde sie oft als die "Kuh des armen Mannes" abgestempelt. Zu Unrecht, denn Ziegenmilch hat einen sehr guten ernährungsphysiologischen Wert.

Zusammensetzung der Ziegenmilch

Fett

Die Fettkügelchen der Ziegenmilch variieren in der Größenordnung der Fettkügelchen der Kuhmilch (1 - 10 µm), jedoch ist der Anteil kleinerer Kügelchen in der Ziegenmilch größer. Dies ist der Grund dafür, dass Ziegenmilch nur wenig aufrahmt. Kuhmilch wird extra homogenisiert, damit sie nicht aufrahmt.

Der Anteil der kurzkettigen Fettsäuren ist mit 15 % höher als in der Kuhmilch (6 %).

Ein hoher Gehalt an Linol- und Linolensäure, also an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, trägt maßgeblich zum hohen ernährungsphysiologischen Wert der Ziegenmilch bei (günstig bei erhöhtem Cholesterinspiegel). Die Linolensäure ist eine essentielle Fettsäure, das heißt sie kann im Körper selbst nicht gebildet werden und muss unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden.

Konjugierte Linolsäuren (Conjugated Linoleic Acid) sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, bei denen, im Vergleich zur essentiellen Linolsäure, eine oder beide Doppelbindungen unterschiedlich lokalisiert sind. Bei der Ausgangssubstanz handelt es sich um Linolsäure, eine Fettsäure, die normalerweise in Gräsern, aber auch in anderen Pflanzen vorkommen. Weidetiere, die sich ihr Futter selbst aussuchen können und besonders viel frisches Gras fressen, nehmen somit auch viel Linolsäure auf.

Die Wirkung von CLA

- Krebsbekämpfende Eigenschaften und antioxidative Wirkung
- Verhindert Atherosklerose (Senkung des Cholesterols und der Triglyceride)
- Bekämpft Diabetes (Normalisierung des gestörten Zuckerstoffwechsels und Senkung der erhöhten Insulinkonzentration im Blut)
- Erhöht das Muskel zu Fett Verhältnis (Verringerung von Körperfett und Zunahme von Muskel- und Fleischmasse)

Eiweiß

Eiweiß ist neben dem Fett der wichtigste Bestandteil der Milch. Das Milcheiweiß besteht aus vielen einzelnen Bausteinen, den Aminosäuren. Milcheiweiß enthält eine Reihe von lebensnotwendigen Aminosäuren und ist aus diesem Grund wertvoller als Pflanzeneiweiß.

-1-

In der Milch liegt jedoch nicht der gesamte Stickstoff in Form von Eiweiß vor, sondern ca. 5 % oder 30 mg/100 ml sind als Nichtproteinstickstoff enthalten. Hauptkomponenten sind Enzyme, aber auch Lactoferrin, Harnstoff, Ammoniak, Kreatin, Orotsäure und Coeruloplasmin. Das Vorhandensein dieser Verbindungen in der Milch ist besonders für deren Verarbeitung von Bedeutung, da viele Mikroorganismen ohne diese Substanzen nicht wachsen können.

Mineralstoffgehalt

Ziegenmilch ist

- reich an Calcium, Phosphor, Kalium, Chlorid (wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen, Hormonen und Vitaminen)
- Enthält viele Spurenelemente, unter anderem Jod und Zink (Jodmangel führt zur Kropfbildung, Zink ist Bestandteil vieler wichtiger Enzyme)
- Das Calcium der Milch wird besonders gut aufgenommen, da Milchzucker und Vitamin D die Calciumaufnahme günstig beeinflussen. Diese Kombination ist in der Milch ideal.

Vitamine

Ziegenmilch ist eine ausgezeichnete Quelle für die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure, Pantothersäure, Vitamin D und E.

Sie enthält kein Provitamin (Carotin) des Vitamin A, sondern das fertige Vitamin A. Aus diesem Grund haben auch Ziegenmilch und die daraus hergestellten Produkte eine weiße Farbe.

Der Vitamin D-Gehalt der Ziegenmilch ist durch die Haltung im Freien erhöht, da durch die Sonnenbestrahlung Vitamin D gebildet wird. Der Vitamin D Gehalt ist 3 x höher als in Kuhmilch. Andere Vitamine der Ziegenmilch: Vitamin C und Vitamin E sowie die Vitamine des B-Komplexes.

Die Ziegenmilch wird nicht nur wegen ihrem Gehalt an Vitaminen und Aminosäuren geschätzt, sondern wegen dem Vorkommen von Orotsäure (Ziegenmilch enthält 3 -4 mal soviel Orotsäure wie Kuhmilch). Orotsäure wird dem Vitamin B Komplex zugeordnet und bewirkt:

- eine stark regenerierende Wirkung auf Zellen, speziell der Leber und des Magen-Darm-Traktes
- fördert den Abbau altersbedingter Ablagerungen
- ist ein Heilmittel bei Strahlenschäden
- wirkt positiv auf den Transport von Magnesium im Körper.
- Die Bildung krebshemmender Substanzen

Zahlreiche Studien beweisen die Wirkung der Ziegenmilch auf unsere Gesundheit

- Ziegenmilch stärkt die Nerven und macht stark gegen Stress. Sie ist daher ein ideales Getränk um fit für den Tag zu werden.
- Die Atemwege von Asthmatikern werden geschützt und entlastet.
- Neurodermitis-Patienten fühlen sich besser
- Magen- und Darmstörungen können mit Ziegenmilch gelindert werden
- Hartnäckige Hautprobleme bekommt man mit regelmäßigem Trinken von Ziegenmilch besser in den Griff
- Schutz vor Krebs durch wertvolle Substanzen wie Orotsäure, Q 10 und CLA

Plackner Traudi und Franz, Schöngumprechtung 27 5201 Seekirchen
www.huttern.at Tel/Fax 06212/6116

Acidophilusmilch

Probiotisches Sauermilchgetränk aus 100% Ziegenmilch

bei uns erhältlich in 500 ml. natur

Milchprodukte mit ***Lactobacillus acidophilus*** und Bifidobakterien haben einen hohen Gesundheitswert!

Möglicher Einsatzbereich von Acidophilus - und Bifidoprodukten bei Diät, Prophylaxe und Therapie sind :

- *bei Durchfall von Kindern , Reisedurchfall und Durchfall durch Antibiotika
- *bei Verstopfung
- *zur Vorbeugung von Dickdarmkrebs
- *zur Verbesserung von Laktoseverträglichkeit
- *zur Senkung des Cholesterinspiegels
- *zur Verringerung der Giftstoffbildung im Dickdarm
- *zur Stärkung des Immunsystems
- *zur Unterdrückung des Pilzwachstums im Darm

Lactobacillus acidophilus und Bifidobakterien aus Milchprodukten können sich im Darm ansiedeln und das Dickdarmmilieu in Richtung milchsauer verändern.

Je saurer der Darminhalt ist, umso besser ist es für die Gesundheit des gesamten Menschen.

Diesen Bericht habe ich entnommen aus der Lehrmappe vom Ziegenmilch - Verarbeitungs- Kurs, Rotholz von Februar 2004

Serviovorschlag: Acidophilusmilch mit Früchte und Zucker,
 Gurkensalat mit Acidophilusmilch, Essig, Salz, Knoblauch, Öl