

# Käse: wichtig für die gesunde Ernährung

Milch ist Ausgangsprodukt für alle Käsesorten. Deshalb steckt alles Gute aus der Milch natürlich auch im Käse. Er ist im Prinzip ein Konzentrat der Milch mit deren wichtigen Inhaltsstoffen.

## Ernährungswissenschaftlicher Steckbrief

- Käse enthält biologisch hochwertiges Eiweiss (Kasein). Es kann vom Körper gut verwertet und in körpereigenes Eiweiss umgewandelt werden. Pflanzliches Eiweiss wird durch die Kombination mit Käse hochwertiger.
- Das im Käse enthaltene Milchfett enthält eine grosse Anzahl verschiedener lebensnotwendiger Fettsäuren, die im Körper wichtige Aufgaben erfüllen. Es ist zudem leicht verdaulich, da die Fetttröpfchen fein verteilt sind und von den Verdauungsenzymen leicht aufgespaltet werden können.
- Kohlenhydrate sind im Käse kaum vorhanden, da der Milchzucker grösstenteils zu Milchsäure abgebaut wird. Käse ist daher eine gesunde Alternative für Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit.
- Käse enthält im Fettanteil die fettlöslichen Vitamine A und D. So deckt z.B. eine Portion Hartkäse (40 g) ca. 15% des Tagesbedarfes an Vitamin A. Vitamin A ist ein wichtiges Zell- und Hautschutzvitamin. Das im Käse enthaltene Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme vom Körper und unterstützt dadurch die Versorgung des Körpers mit Kalzium. Käse enthält auch wasserlösliche Vitamine, vor allem Vitamin B2 und B6. So deckt eine Portion Hartkäse (40g) ca. 15% des täglichen Bedarfs an Vitamin B2. B-Vitamine sind von grosser Bedeutung für den Stoffwechsel von Gehirn und Nerven.
- Käse ist Spitzenlieferant für Kalzium, welches für den Aufbau und Erhalt der Knochenmasse, die Gesunderhaltung der Zähne und die Arbeit der Muskeln unentbehrlich ist. Ausserdem steuert es Funktionen im Nervensystem und bei der Blutgerinnung. Käse enthält auch Magnesium und Phosphor und das Spurenelement Zink, welches besonders für die Haut von Bedeutung ist.

