



Berg-Vorteil: Untersuchungen zeigten, dass die Milch von Kühen auf Hochalmen besonders viele ungesättigte Fettsäuren enthält

vieler Menschen ist zu hoch. Die meisten Bundesbürger liegen mit ihrer Ernährung deutlich über der Faustregel, dass maximal 30 Prozent ihres Energiebedarfs aus Fett stammen sollten. Zu viel Fett ist der wichtigste Grund für Übergewicht und die daraus folgenden Krankheitsrisiken von Herzinfarkt bis Diabetes.

Fette (Triglyceride) bestehen aus einem Molekül Glycerin, das mit drei Fettsäuren verbunden ist. Die Art der Säuren bestimmt die Qualität. *Gesättigte Fettsäuren*, wie sie zum Beispiel in Fleisch und Wurst stecken, gelten als eher ungesund. Sie erhöhen die Werte für das gefäßschädigende LDL-Cholesterin im Blut. Das MilCHFett besteht zu mehr als der Hälfte aus ihnen.

„Fettarme Milch ist trotzdem Unsinn“, meint jedoch Professor Gerhard

Jahreis, Ernährungsexperte an der Universität Jena. Denn MilCHFett sei ausgesprochen gesund. Sein Rat: „Kaufen Sie Vollmilch, und achten Sie lieber an anderer Stelle auf fettarme Ernährung.“

Je ungesättigter Fettsäuren sind, desto besser sind sie im Allgemeinen für uns. Bei *mehrfach ungesättigten Fettsäuren* gibt es je nach der chemischen Grundstruktur zwei Gruppen: Die *Omega-3-* und die *Omega-6-Fettsäuren*. Erwachsene sollten nach Meinung der DGE täglich etwa 1,3 Gramm Omega-3-Fettsäuren und 6,5 Gramm Omega-6-Fettsäuren essen. Die meisten Menschen erreichen die Werte für Omega 3 jedoch nur knapp.

Mehr davon in die Lebensmittel zu bringen ist deshalb ein Ziel vieler Nahrungsmittelhersteller. Die wichtigste Omega-3-Fettsäure in Pflanzen heißt

Alpha-Linolensäure (ALA). Besonders viel davon findet sich in Raps-, Lein- und Sojaöl sowie in Nüssen – und auch in der Milch steckt sie.

Futter bestimmt die Milchqualität

Allerdings schwankt der Gehalt je nach Futter enorm. Je mehr ALA im Futter für die Kühe enthalten ist, desto mehr gelangt auch in die Milch. Gras enthält viel mehr ALA als Mais oder Soja. Heu oder Gras-Silage ist zwar schlechter als frisches Grünfutter, aber besser als Mais und Soja.

So belegen es mittlerweile viele Analysen: Bekommt eine Kuh Kraftfutter und Silage, hat die Milch einen Anteil von etwa 0,7 Prozent ALA am Gesamtfett. Kriegt sie frisches Gras, sind es 1,5 Prozent. „Ein halber Liter Milch ➤