

MILCH UND MILCHPRODUKTE IN EINER KLIMASCHONENDEN ERNÄHRUNG

Unser Alltag soll klima- und ressourcenschonend werden, damit die bis 2050 stark wachsende Weltbevölkerung ernährt werden kann. Der Ausstoß von CO₂ ist dabei eine der Kennzahlen. Unsere Ernährung trug laut Umweltbundesamt 2021 mit rund 15 Prozent zu unserem ökologischen Fußabdruck bei. Darin enthalten sind neben der Tierhaltung und dem Anbau von Nahrungsmitteln hauptsächlich Transportwege, Lagerung sowie Verarbeitung, Verpackung und Entsorgung.

Zum Vergleich: Rund 24 Prozent der Treibhausgasemissionen entfielen auf Wohnen, Heizen und Strom, 19 Prozent auf Mobilität. Die Ansätze für eine klimaschonende Lebensweise sind also vielfältig.



KLIMASCHONENDE ERNÄHRUNG: WAS HEIßT DAS?

Ein Lebensmittel ist immer mit Emissionen verbunden. Das Ziel ist, sie in einem Kreislauf zu halten und Transportwege zu reduzieren und Verarbeitungsschritte so effizient wie möglich zu machen. Deshalb spielt zum Beispiel die Regionalität eine große Rolle. Daneben sollten Emissionen auch immer im Zusammenhang mit dem Nährwert eines Lebensmittels und den Verzehrgeohnheiten der Menschen beurteilt werden.

KÜHE SIND KOHLENSTOFF-WANDLER

Kühe sind Wiederkäuer – sie setzen Methan frei. Dieses Gas wird in der Atmosphäre in CO₂ umgewandelt.

Pflanzen nehmen dieses CO₂ für die Photosynthese auf, und über das Futter schließt sich der Kreislauf dann bei der Kuh.¹ Tatsächlich ist das Grünland, auf dem das Futter für die Tiere wächst, ein besonders effektiver CO₂-Speicher.

Da die Kuh aus Gras und Pflanzenresten Milch produziert, ist ihr CO₂-Fußabdruck gemessen am verzehrbaren Protein, das sie liefert, relativ gering. Betrachtet man den CO₂-Fußabdruck im Verhältnis zum Nährstoffgehalt, so schneidet Milch in der Klimabilanz gleich oder sogar besser ab als pflanzliche Drinks.²

GUT KOMBINIERT FÜR DIE UMWELT: PFLANZENBAU UND TIERHALTUNG

Tiere, Pflanzen und Böden bilden seit jeher eine ökologische Einheit. Sie nähren und bedingen einander. Dieser natürliche Kreislauf gilt in seinen Grundsätzen auch in der modernen Milchwirtschaft.

Bei der Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln fallen große Mengen nicht verwertbarer Bestandteile an. Von einem Kilogramm Hafer gelangen beispielsweise nur 300 Gramm in einen Haferdrink. Der Rest sind Nebenprodukte, die als hochwertige Futtermittel verwendet werden können. Werden sie an Milchkühe verfüttert, können diese daraus Nährstoffe gewinnen, die sonst verloren wären. Sie wandeln die für uns nicht essbare Biomasse in hochwertige Lebensmittel um.³ Außerdem produzieren sie Nährstoffdünger für den Pflanzenbau. Somit fördern Nutztiere auch die Pflanzenproduktion und erzeugen zusätzliche Lebensmittel, ohne in Nahrungskonkurrenz zu uns zu treten.

¹ F. Mitloehner et al. (2020): Methane, Cows and Climate Change California Dairy's Path to Climate Neutrality.

² A. Smedman et al. (2010): Nutrient density of beverages in relation to climate impact. Food & Nutrition Research 2010, 54: 5170; Joseph Poore, Thomas Nemecek: Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, 2018, in: Science Vol. 360.

³ W. Windisch, G. Flachowsky (2020): Tierbasierte Bioökonomie. In: D. Thrän, U. Moesenechtel (Hrsg.): Das System Bioökonomie. Springer Nature, Berlin, S. 70–86.

PLANETARY HEALTH DIET: MILCH UND MILCHPRODUKTE ERGÄNZEN DIE PFLANZLICHE BASIS

Ziel der sogenannten Planetary Health Diet⁴ ist es, dass sowohl der Planet als auch der Mensch gesund bleiben. In diesem Modell ist die Ernährungspyramide der Zukunft pflanzenbasiert und wird durch tierische Produkte ergänzt.

Bevorzugt werden alle Lebensmittel, die regional und saisonal verfügbar sind. So gehört im grünlandstarken Deutschland auch die nährstoffreiche Milch dazu. Wie in den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufgeführt, ergänzen zwei bis drei Portionen Trinkmilch und/oder Milchprodukte pro Tag die pflanzliche Basis, liefern Eiweiß, Kalzium, B-Vitamine und Jod.⁵

PFLANZLICHE UND TIERISCHE PROTEINQUELLEN SIND „WINNING TEAMS“

Auch die Kombination von tierischen und pflanzlichen Proteinquellen ist für Mensch und Umwelt zu empfehlen, denn sie ergänzen sich hervorragend. Maßgeblich ist die biologische Wertigkeit, also in welchem Maß unser Körper das aufgenommene Protein verwerten kann. Hier ein paar Beispiele:

- Vollei: 100
- Kartoffel: 96
- Kuhmilch: 85
- Kuhmilch + Weizenmehl: 125 (z. B. als Pfannkuchen oder Brot mit Quark)
- Vollei + Milch: 119 (Rührei mit etwas Milch/Sahne)

FÜNF MILCH FAKTEN



1. MILCH IST EIN REGIONAL VERANKERTES KULTURGUT

Rund 90 Prozent der Haushalte hierzulande haben Milch und Milchprodukte zu Hause.⁶

2. VIELFALT FÜR JEDEN GESCHMACK

Der Verzehr von Trinkmilch lag 2021 bei rund 48 kg/Kopf und Jahr.⁷ Die Verzehrsgewohnheiten verändern sich: Von dem Glas kalter Milch hin zu Produkten wie Käse, Joghurt und Quark.

3. DIE MILCH-MATRIX ERNÄHRT UNS BESONDERS EFFIZIENT

Milch ist von Natur aus reich an Nährstoffen, die in die Milch-Matrix eingebunden sind. Dieses Gefüge aus Protein, Milchfett und Wasser ist in seiner natürlichen Kombination für unseren Körper besonders gut verwertbar.

4. MILCH IST DER EFFIZIENTESTE KALZIUMLIEFERANT

Die von der DGE empfohlene Menge an Milchprodukten am Tag liefert bereits einen Großteil der empfohlenen Kalziumzufuhr für einen Erwachsenen. Das können zum Beispiel 250 ml Milch und 60 g Käse sein.⁵

5. MILCH HAT IMMER HÖCHSTE QUALITÄT

Strenge Kontrollen garantieren hochwertige und sichere Milch und Milchprodukte. Wir sind weltweit bekannt für die Qualität und Sicherheit unserer Lebensmittel.

Viele weitere spannende Fakten und Hintergründe rund um Milch finden Sie hier:

www.initiative-milch.de
www.dialog-milch.de

Initiative Milch 2.0 GmbH in Kooperation mit der Gemeinschaft der Milchwirtschaftlichen Landesorganisationen e.V.

⁴ Report Summary: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf.

⁵ <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/milch-und-milchprodukte/>.

⁶ Umfrage des Marktforschungsinstituts Bonsai im Auftrag der Initiative Milch 2021.

⁷ <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/milch-und-milcherzeugnisse>.