

„Gut essen und trinken“ – die neuen DGE-Empfehlungen

ZWEI PORTIONEN MILCH UND MILCHPRODUKTE JEDEN TAG

BERLIN, MÄRZ 2024. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf ihrem jährlichen Kongress am 5. März 2024 die aktuellen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen „Gut essen und trinken“ vorgestellt.

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte & Co. sollen eine noch größere Rolle spielen und mindestens $\frac{3}{4}$ unserer Ernährung stellen. Ein fester Bestandteil in dieser pflanzenbetonten Ernährung sind Milch und Milchprodukte. Die Empfehlung lautet: zwei Portionen Milch, Joghurt o. ä. bzw. rund 400 Gramm pro Tag.

Die DGE weist darauf hin, dass Lebensmittel tierischer Herkunft verschiedene Nährstoffe liefern, die in pflanzlichen Lebensmitteln nicht oder nur wenig enthalten sind. Hierzu zählen u. a. Vitamin A, B2 und B12, Eisen, Calcium, Jod, Zink und gut verfügbares Protein.

ZUSAMMEN EIN WINNING TEAM

Milch und Milchprodukte sind Teil unserer gewachsenen Esskultur und mit einem nachhaltigen Lebensmittelsystem in unseren Breiten in der Produktion eng verwoben. Auch auf dem Teller sind sie kombiniert mit Gemüse, Kartoffeln & Co. ein „Winning Team“: Wertvolle Nährstoffe wie Protein ergänzen sich und darüber hinaus sind Milchprodukte eine gute Quelle für Kalzium.

- Um die empfohlene Kalziumzufuhr eines erwachsenen Menschen von 1.000 mg/Tag zu decken, eignen sich z. B. eine Scheibe Schnittkäse (30 g), ein Naturjoghurt (150 ml) und eine Portion Spinat (150 g) mit Sesam (20 g).
- Eine rein pflanzliche Alternative wären z. B. rund 550 g Grünkohl oder 1,5 kg Brokkoli bzw. eine umsichtige Auswahl von grünem Gemüse, Saaten und Kalziumreichem Wasser, um optimal zu kombinieren.

PFLANZE REIN, ALLES FEIN?

Produkte wie z. B. Pflanzendrinks sind als eigene Kategorie zu betrachten. Sie haben je nach Rohstoff ein anderes Nährstoffprofil als Milch und eignen sich nicht für einen einfachen, langfristigen 1:1-Tausch. Die DGE weist im Q&A darauf hin, dass ausgehend von den in Deutschland üblichen

Verzehrgewohnheiten, der vollständige oder teilweise Ersatz vor allem von Milch und Fisch ohne angemessene Substitution zu Nährstoffdefiziten führen kann.

MILCH UND MILCHPRODUKTE SIND TEIL EINES NACHHALTIGEN LEBENSMITTELSYSTEMS

Die Milchkuh ist in vielfältige Kreisläufe eingewoben. Sie frisst Gras und verwertet pflanzliche, für uns nicht essbare Bestandteile unserer Lebensmittelproduktion. Sie gibt uns hochwertige Milchprodukte und liefert natürlichen Dünger sowie Bioenergie. Die Kreisläufe in Zukunft noch enger zusammenzubringen, ist eine wichtige Gestaltungsaufgabe. Eine CO₂-Bilanz allein bildet diese Verbindungen Stand heute nicht vollständig ab. Der absolute Vergleich der Umweltwirkung einzelner Lebensmittel erscheint darüber verfrüht.

Höfe und verarbeitende Betriebe haben sich schon vor vielen Jahren auf den nachhaltigen Weg gemacht. Sie arbeiten mit wissenschaftlicher Unterstützung an der Verringerung von Emissionen, z. B. durch regionale Futterquellen, regenerative Methoden und neue Technologien. Nicht nur das Klima steht im Fokus, sondern auch die Bodengesundheit, die Artenvielfalt und das Tierwohl. So sanken in den vergangenen 20 Jahren die in der gesamten Rinderhaltung verursachten Emissionen um über 16 Prozent. Nur fünf Prozent entstehen dabei in der Milchkuhhaltung.¹

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Website-Artikel: [Gesundes Essen für uns und den Planeten. Milch und Milchprodukte gehören dazu](#)
- Website-Artikel: [Wie gesund ist Milch? Diese wertvollen Nährstoffe stecken in Milch](#)
- Website-Artikel: [Nachhaltigkeit in der Milchwirtschaft](#)
- Infoblatt: [Milch in einer klimaschonenden Ernährung](#)
- Website-Artikel: [Die Kuh ist mehr als ein CO₂-Fußabdruck](#)
- Website-Artikel: [Faktencheck: Nachhaltige Milchwirtschaft](#)
- Informationsblatt: [Gegen Food Waste und für das Klima – und was die Kuh damit zu tun hat](#)
- Projekt der Initiative Milch: [Let's do Zukunft](#)

¹ Umweltbundesamt, 2024: [Treibhausgas-Emissionen in Deutschland](#)

ÜBER DIE INITIATIVE MILCH

Die Initiative Milch wird von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen. Ihr Anliegen ist die sachliche Information über moderne Milchwirtschaft und der Dialog. Dazu laden die Internetseite initiative-milch.de sowie die Kanäle bei [Instagram](#), [TikTok](#) (beide @initiativemilch) und [YouTube](#) mit Rezeptideen und weiteren Informationen ein.

PRESSEKONTAKT

Initiative Milch 2.0 GmbH

Französische Straße 13 | 10117 Berlin

presse@initiative-milch.de