Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Worin unterscheiden sich Schaf- und Ziegenmilch von Kuhmilch?

Mo, 22.03.2021 - 10:51

Schaf- und Ziegenmilch riechen und schmecken anders als Kuhmilch. Das verdanken sie ihrem Gehalt an bestimmten Fettsäuren, namentlich an Caprinsäure (umgangssprachlich „Bocksäure“) und verzweigtkettigen Fettsäuren.

Unterschiede gibt es auch in Bezug auf den Nährwert. „Am nahrhaftesten ist eindeutig die Schafmilch: sie hat den höchsten Eiweiß- und den höchsten Fettgehalt und enthält damit auch am meisten essenzielle Aminosäuren sowie Energie“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Keine großen Unterschiede ergeben sich dagegen beim Gehalt an Milchzucker (Laktose).

Im Vergleich zur Kuhmilch werden die Fette in Schaf- und Ziegenmilch rascher enzymatisch gespalten und leichter verdaut, da sie in Form von kleineren Fett-Tröpfchen vorliegen. Zudem weisen sie mehr kurz- und mittelkettige Fettsäuren (wie Capronsäure, Caprylsäure und Caprinsäure) auf, welche im Darm leichter aufgenommen und im Körper rascher verstoffwechselt werden als die langkettigen Fettsäuren. Dies ist für Personen mit einer Malabsorption, also einer beeinträchtigten Aufnahme von Nährstoffen aus dem Darm in das Blut, vorteilhaft.

Alle drei Milcharten gelten als gute Quellen für lebensnotwendige Nährstoffe wie bestimmte Mineralstoffe (z.B. Kalzium) und Vitamine (z.B. Vitamin B2 und B12). Im Vergleich fällt Schafmilch durch den höchsten Gehalt an Kalzium, Eisen, Jod und B-Vitaminen auf, Ziegenmilch durch den höchsten Gehalt an Vitamin A, Vitamin D und Linolsäure. Letztere gehört zu den essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, welche der menschliche Körper nicht selbst bilden kann. Ziegenkäse ist übrigens auch nach der Reife noch weiß und nicht gelb, weil Ziegenmilch kein Carotin enthält.

Personen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) vertragen weder Kuh- noch Schaf- noch Ziegenmilch bzw. nur kleine Mengen davon, da alle drei Milcharten Milchzucker enthalten. Dagegen kann es sein, dass Personen mit einer Kuhmilchallergie die Milch anderer Tierarten vertragen – nämlich wenn sie auf die tierartspezifischen Molkenproteine allergisch reagieren. Liegt dagegen eine Allergie gegenüber den Kaseinen vor, wird auch die Milch anderer Tierarten nicht vertragen.

Übrigens: wird die Bezeichnung „Milch“ ohne weitere Angabe verwendet, dann handelt es sich um Kuhmilch.