

Vitamine, die im Schweizer Käse stecken

Milch und der daraus hergestellte Schweizer Käse enthalten fast alle für die menschliche Ernährung wichtigen Vitamine. Einige leisten an die tägliche Versorgung einen kleinen Beitrag, andere wiederum sind für eine ausreichende Bedarfsdeckung besonders wichtig. So zum Beispiel für die gute Versorgung mit den Vitaminen A, D, B2 und B12.

Die verschiedenen Schweizer Käsesorten unterscheiden sich in ihrem Vitamingehalt. Dieser ist abhängig vom Wassergehalt und von der Fettstufe des Schweizer Käses.

- Weichkäse enthält einen höheren Wasseranteil als Hartkäse. Deshalb ist der Gehalt an den wasserlöslichen Vitaminen B2 und B12 im Weichkäse höher als im Hartkäse.
- Vollfette Schweizer Käse enthalten die fettlöslichen Vitamine A und D. Bei den fettarmen und Magerkäsesorten ist deren Gehalt wesentlich tiefer.

Abwechslung macht die Ernährung gesund

Verschiedene Schweizer Käsesorten liefern ganz verschiedene und unterschiedliche Mengen an Vitaminen. So decken 100 g Sbrinz schon fast 50% des Tagesbedarfs an Vitamin A. Oder 100 g Emmentaler liefern rund 20% des täglich benötigten Vitamin D.

100 g Hart- und Halbhartkäse decken durchschnittlich 30% und 100 g Weichkäse über 40% des täglichen Bedarfes an Vitamin B2. Spitzenreiter beim Schweizer Käse ist Vitamin B12. Durch 100 g Hart- oder Halbhartkäse werden bis zu 70% der benötigten Zufuhr und durch 100g Weichkäse sogar der gesamte Tagesbedarf an diesem Vitamin gedeckt.

Damit wichtige Körperprozesse richtig ablaufen können

- **Vitamin A – der Freund des Augenlichts**
Als charakteristisches Merkmal ist seine Funktion für gutes Sehen bekannt. Darüber hinaus regelt es die normale Zellteilung, das Wachstum von Geweben und es hält die Schleimhäute im Atmungs- Verdauungs- und Harnwegssystem intakt.
- **Vitamin D – der Knochenbauer**
Vitamin D regelt den gesamten Kalziumhaushalt des Körpers. Es kontrolliert den Einbau von Kalzium in die Knochen und ist somit für deren Wachstum und Stabilität verantwortlich. Eine gute Vitamin-D-Zufuhr durch die Nahrung wird immer wichtiger, da die Bildung in der Haut via Sonnenlicht im Sommer durch Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor und im Winter durch dicke Kleidung stark reduziert ist.

Vollmilch, Schweizer Käse, Butter sind – nebst Eigelb und fetthaltigen Meerfischen – unsere besten natürlichen Vitamin-D-Quellen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte demnach nicht vorwiegend fettarme Milchprodukte enthalten, sondern regelmässig auch vollfetten Käse und Butter berücksichtigen.

- **Vitamin B2 – der Energiespender**
Dieses Vitamin hilft im Körper bei der Energiegewinnung aus Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen.



- **Vitamin B12 – der Blutbildner**

Dieses Vitamin ist für die Blutbildung im Knochenmark verantwortlich und sorgt für eine normale Blutgerinnung. Es hilft auch beim Aufbau des gesamten Nervensystems.

Tipp

Damit Sie den Bedarf an diesen wichtigen Vitaminen regelmässig und ausreichend decken können, essen Sie täglich eine Portion Schweizer Käse: zum Frühstück, als Bürolunch, zum Apéro, zu geschwellten Kartoffeln, im Gratin etc. Die Auswahl an Schweizer Spezialitäten ist so gross und abwechslungsreich, dass es Ihrem Gaumen bestimmt nicht langweilig wird.

Schweizer Käse ist übrigens auch ein sehr guter Kalziumlieferant. Zusammen mit dem Vitamin D liefert er schon fast alles, was sich gesunde Knochen wünschen.

