

Ziegen- und Schafmilchkäse: eine gesunde Alternative

Schaf- und Ziegenmilch unterscheiden sich in der Zusammensetzung von der Kuhmilch. Aber auch zwischen Schaf- und Ziegenmilch gibt es zum Teil beträchtliche Unterschiede. Schaf- und Ziegenmilch erfreuen sich nicht nur als Trinkmilch sondern auch als Jogurt und Käse an wachsender Beliebtheit. Schafmilch hat einen wesentlich höheren Fett- und Eiweissgehalt als die beiden anderen Milcharten. Wegen des höheren Fettgehaltes sind auch mehr von den fettlöslichen Vitaminen A und E enthalten. Auch der Kalziumgehalt der Schafmilch ist beachtlich hoch.

Nährstoffe pro 100ml	Kuhmilch/Vollmilch	Schafmilch	Ziegenmilch
Energie	76 kcal / 278 kJ	104 kcal / 434 kJ	70 kcal / 292 kJ
Wasser	87 g	82 g	87 g
Fett	3,9 g	7,0 g	4,3 g
Eiweiss	3,3 g	5,5 g	3,4 g
Milchzucker	4,8 g	4,7 g	4,4 g
Kalzium	120 mg	190 mg	130 mg
Vitamin A	0,04 mg	0,07 mg	0,05 mg
Vitamin D	0,09 µg	0,16 µg	0,25 µg
Vitamin E	0,12 mg	0,20 mg	0,10 mg

Keine Unterschiede bestehen hingegen beim Milchzuckergehalt. Menschen, die auf Milchzucker empfindlich reagieren, sollten deshalb auch bei Schaf- und Ziegenmilch sowie deren Produkten (zum Beispiel Jogurt, Quark, Ziger) die Verträglichkeit behutsam ausprobieren. Davon ausgenommen sind gereifte Ziegen- und Schafmilchkäse: hier wird der Milchzucker während des Reifeprozesses abgebaut und ist im Produkt nicht mehr vorhanden.

Unterschiedliche Eiweisszusammensetzung und ihre Verträglichkeit

Die drei Milcharten unterscheiden sich ganz wesentlich in der Eiweisszusammensetzung. Während das Eiweiss der Kuhmilch zu 80% aus Kaseinen und zu 20% aus Molkenproteinen besteht, haben Schaf- und Ziegenmilch höhere Gehalte an Molkeneiweiss und dementsprechend tiefere Gehalte an Kaseinen. Dies hat Auswirkungen auf die Verträglichkeit des Eiweisses.

Molkenproteine sind hitzeempfindlich und werden durch Kochen denaturiert. Auch bei der Herstellung von Käse, Jogurt und Quark werden die Molkenproteine verändert, so dass bei einer Allergie oder Unverträglichkeit auf Molkenproteine kleine Mengen erhitzte Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch sowie daraus hergestellte Käse und Jogurt durchaus verträglich sein können.

Anders verhält es sich bei den hitzestabilen Kaseinen: Bei einer Allergie gegen diese Eiweisse werden weder Kuh- noch Schaf- oder Ziegenmilch und deren Produkte vertragen.



Bei allergischen Reaktionen und Unverträglichkeiten gilt grundsätzlich immer, die individuell unterschiedliche Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten – gleich welcher Tierart – vorsichtig mit kleinen Lebensmittelmengen auszutesten. Werden die Beschwerden schlimmer, empfiehlt sich vorgängig die Konsultation bei einem Allergiespezialisten.

