

Mag.a Veronika Macek-Strokosch im Gespräch

Praxisdialog: Milch und ihre Herausforderungen in der Ernährungsberatung

Milch ist ein Lebensmittel, das in der Öffentlichkeit sehr kontrovers diskutiert wird. Welche Rolle diese Diskussion in der Ernährungsberatung spielt, haben wir Mag. Veronika Macek-Strokosch gefragt.

Gibt es Fragen, die in der Ernährungsberatung zum Thema Milch immer wieder auftauchen?

Die meisten Fragen diesbezüglich ergeben sich in der Ernährungsberatung aufgrund von Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Milch- bzw. Kuhmilchallergie. Dann ist es wichtig, als Ernährungsberaterin genau nachzufragen, was speziell die Beschwerden verursacht und ob es einen medizinischen Befund dazu gibt. Im Erstgespräch ist es häufig hilfreich, über die Milchbestandteile aufzuklären, die Unverträglichkeiten auslösen können.

Bei Klienten, die wegen einer angestrebten Gewichtsabnahme Ernährungsberatung in Anspruch nehmen, spielt Milch eine eher untergeordnete Rolle. Wird eine Formuladiät mit Milch zubereitet, ist es möglich, dass die eingenommene Milch- und Laktosemenge bei drei Shakes täglich ungewöhnlich hoch ist – in diesem Fall wird laktosefreie Milch empfohlen. Manchmal taucht die Frage auf, ob sich pflanzliche Milchalternativen zum Abnehmen eignen – hier wird eine Tabelle mit den Nährstoffen der verschiedenen Produkte – z.B. Sojadrinks oder Haferdrinks – besprochen. Die Klienten sehen, dass bei Getreidedrinks – z.B. Haferdrinks – die Kohlenhydratmenge recht hoch ist, was für das Abnehmen ungünstig ist. Von der Zusammensetzung ähnelt der Sojadrink der Kuhmilch am meisten, wird jedoch aus ökologischen Gründen nicht so gerne konsumiert.

Welche Rolle spielt Veganismus in der Ernährungsberatung?

Personen, die sich mit veganer Ernährung beschäftigen, kommen sehr selten zur Ernährungsberatung. Bei Fragen zu Milchersatz sind Sojadrinks und eine adäquate Supplementierung die Empfehlung.

Inwiefern wirst du als Ernährungsberaterin darauf angesprochen, dass Milch bzw. Kuhmilch ungeeignet für unsere Ernährung ist?

Im Allgemeinen sind die Klienten sehr dankbar für die Unterstützung durch eine kompetente Ernährungsfachkraft. Sie stellen die Empfehlungen selten in Frage und beginnen in der Regel keine Diskussionen über Milch. Mit philosophischen Fragen – z.B. Milch als unnatürliches oder verschleimendes Lebensmittel – wird man eher im Freundeskreis konfrontiert.

Welche Rolle spielen unterschiedliche Milcharten – Rohmilch/pasteurisierte Milch, Haltbar-/ESL-/Frischmilch etc. – in der Beratung?

Fragen zu den verschiedenen Milchvarianten kommen in der Ernährungsberatung kaum vor. Das einzige Thema, das öfter auftaucht, ist fettarme Milch. Da viele Klienten zur Beratung kommen, weil sie abnehmen möchten, werden fettarme Milchprodukte empfohlen, um die Gesamtfettaufnahme zu reduzieren. Besonders

wird auf die Fettzufuhr bei Milchprodukten, insbesondere Käse, hingewiesen. Diesbezüglich werden Einsparungsmöglichkeiten besprochen.

Inwieweit spielt deine Zusatzausbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM, eine Rolle bei deinen Beratungen?

Ich sehe diesen Zusatz als Erweiterung meines Repertoires, sodass ich optimal auf die jeweiligen Bedürfnisse der Klienten eingehen kann. Für viele ist die Kombination ansprechend, weil westliche Ernährungswissenschaft mit der Traditionellen Chinesischen Medizin verknüpft wird und beide Aspekte in die Beratung einbezogen werden können.

Gemeinsam haben die TCM und die westliche Ernährungswissenschaft, dass Milch nicht als Getränk, sondern als nährendes Lebensmittel gesehen wird. Zur Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze – hier achte ich auf die jeweilige Persönlichkeit und Konstitution meiner Klienten und verwende Erklärungen, die sie gut verstehen und annehmen können. Letztlich geht es um das persönliche Wohlbefinden, wobei ich versuche, meine Klienten bestmöglich zu unterstützen.



Mag. Veronika Macek-Strokosch ist selbständige Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte TCM-Ernährungsberaterin. Sie bietet Ernährungsberatung in ihrer Eat2day-Praxis im 13. Bezirk an.

www.eat2day.at

Keine Frage!

100% Milch

aus Österreich.

Österreichische Milch schmeckt nicht nur sehr gut, sie ist auch besonders wertvoll – und zwar für unsere Landwirtschaft und jene, die dafür arbeiten. Deshalb bezieht McDonald's für Kaffee, Eis und Shakes ausschließlich Milch, die zu 100% aus Österreich kommt. Das schmeckt nicht nur unseren Gästen, sondern auch den vielen Bäuerinnen und Bauern, die diese Milch für McDonald's liefern.

100% Milch aus Österreich – wir machen's und nennen das die McDonald's Machhaltigkeit. www.machhaltigkeit.at



Machhaltigkeit
Weil nur reden nicht reicht.



In allen teilnehmenden Restaurants und McCafés in Österreich, solange der Vorrat reicht. Mehr Informationen auf www.mcdonalds.at

