

# Gesunder Frischekick

Kalorienarmer Durstlöscher, natürliches **Schönheitselixier** und Schlankmacher: Buttermilch genießt einen ausgezeichneten Ruf. Aus gutem Grund, denn in ihr stecken reichlich wertvolle Nährstoffe.



© oksix / 123rf.com

**W**er jetzt noch ein paar Kilo abspecken möchte, um im Sommerurlaub eine gute Figur abzugeben, sollte als leichte Zwischenmahlzeit häufiger mal ein Glas Buttermilch genießen. Denn der säuerliche, leicht dickflüssige Milchdrink ist wahrlich gut für die schlanke Linie: Pro 100 Milliliter liefert er nur etwa 40 Kilokalorien und sättigt dabei richtig gut. Im Gegensatz zu vielen anderen Milchprodukten ist Buttermilch extrem fettarm: Nur maximal ein Prozent Fett stecken in dem gesunden Durstlöscher. Dafür aber jede Menge andere wertvolle Nährstoffe. Reich ist Buttermilch unter anderem an hochwertigem Milcheiweiß, an Lecithin, an Vitaminen und Mineralstoffen. Beachtlich ist ihr Kalziumgehalt: Ein halber Liter deckt über die Hälfte unseres täglichen Bedarfs. Eine ausreichende Zufuhr ist in jedem Lebensalter wichtig, vor allem für gesunde Zähne und stabile Knochen. Unerlässlich ist der essenzielle Mineralstoff, um Osteoporose vorzubeugen.

**Vitalstoffe satt** Darüber hinaus enthält Buttermilch auch Kalium, Phosphat und Vitamine der B-Gruppe in größeren Mengen, die bekanntlich „Schönheit von innen“ versprechen. So etwa Vitamin B<sub>2</sub>, das wichtig für den Energiestoffwechsel ist und den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln unterstützt. Ebenfalls in Buttermilch enthalten sind Vitamin B<sub>5</sub>, vielen besser als Panto-

thensäure bekannt, sowie Vitamin B<sub>12</sub>. Pantothensäure spielt eine zentrale Rolle im gesamten Energiestoffwechsel und ist vor allem für die Verbesserung der Hautfunktionen bekannt. Vitamin B<sub>12</sub> trägt zur Bildung der roten Blutkörperchen und Reifung der Zellen bei. Viele Menschen sind damit unzureichend versorgt, insbesondere Vegetarier und ältere Menschen. Buttermilch kann dazu beitragen, die B<sub>12</sub>-Versorgung zu verbessern.

Schon unsere Vorfahren wussten den erfrischenden Geschmack der Buttermilch zu schätzen. Bereits vor über 4500 Jahren tranken die Sumerer, Inder, Babylonier und Ägypter das Getränk, das – wie der Name bereits vermuten lässt – beim Verbuttern anfiel. Bis heute ist Buttermilch ein natürliches Nebenprodukt der Butterherstellung. Ihr charakteristischer säuerlicher Geschmack entsteht durch die nachträgliche Zugabe von Milchsäurebakterien oder beim Verbuttern von bereits angesäuertem Rahm zur Herstellung von Sauerrahmbutter.

**Gesunder Trendsetter** Lange Zeit fristete Buttermilch lediglich ein Schattendasein als „Abfallprodukt“ der Butterherstellung. Doch die Zeiten haben sich geändert: Längst hat sie sich zum schlanken Trendgetränk gemausert, das seinen Stammplatz in den Supermarktregalen erobert hat und nachweislich einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung liefert. Gut zu wissen: Verbraucher, die Wert auf Buttermilch ohne Zusätze legen, sollten beim Einkauf auf die Bezeichnung „reine Buttermilch“ achten. Denn nur, wo dies draufsteht, steckt das pure Naturprodukt drin. Einem Produkt mit der Bezeichnung „Buttermilch“ dürfen laut Lebensmittelrecht hingegen bis zu zehn Prozent Wasser oder bis zu 15 Prozent Magermilch oder Milchpulver zugesetzt werden. Durch den Verzicht auf Zusätze ist reine Buttermilch dickflüssiger und vollmundiger als solche mit den genannten Zusätzen.

Im Handel erhältlich sind längst auch zahlreiche Buttermilchmischgetränke mit Fruchtgeschmack, die für Abwechslung sorgen können. Sie sind zwar auch erfrischend, enthalten häufig aber deutlich mehr Zucker und sind dann wesentlich kalorienreicher als pure Buttermilch.

Tipp: Wer es fruchtig mag, kann Buttermilch auch einfach mit pürierten Früchten verfeinern oder sie mit ein wenig Fruchtsaft mischen.

**Gut für den Darm** Warenkundlich betrachtet gehört Buttermilch – ebenso wie Joghurt, Dickmilch, Trinkmolke, Kefir und einige andere Milcherzeugnisse – zu den Sauermilchprodukten. Sie entstehen durch Dicklegen von Milch mit Hilfe von Milchsäurebakterien, unterscheiden sich jedoch erheblich bezüglich des Fettgehaltes, des Geschmacks und der Konsistenz. Aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien haben Sauermilchprodukte jedoch einen positiven Effekt auf die Verdauung. Bei Buttermilch handelt es sich also um ein Lebensmittel, das von Natur aus „probiotisch“ ist und deshalb die Darmflora positiv beeinflussen kann. Vieles spricht dafür, Buttermilch regelmäßig als leichte Zwischenmahlzeit oder als gesunden Durstlöscher zu genießen. Der cremige Fitmacher schmeckt übrigens nicht nur pur aus dem Glas, sondern auch auf dem Teller: Sie passt ins Müsli, macht den Salat an, verfeinert Suppen, schmeckt in Desserts und eignet sich hervorragend zum Marinieren von Fleisch. Selbst Menschen mit Laktoseintoleranz müssen nicht zwangsläufig darauf verzichten. Denn obwohl sie Milchzucker enthält, wird Buttermilch – wie übrigens auch andere Sauermilchprodukte – von Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit oft wesentlich besser vertragen als pure Milch. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin



## Bewegung aktiv erleben

Die ernährungsmedizinische  
Arthrotherapie mit synergistischen  
Knorpelbestandteilen und gelenk-  
aktiven Mikronährstoffen

orthomol arthroplus



Orthomol arthroplus® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Orthomol arthroplus® zur diätetischen Behandlung von arthrotischen Gelenkveränderungen. [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)