



FOTO: SCHWEIZER MILCHPRODUZENTEN SMP

# Alpkäse als Functional Food?

Wer regelmässig Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt, kann sein Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag deutlich senken. Fettreicher Meerfisch enthält besonders viele dieser gesunden Fettsäuren. Eine Schweizer Studie hat nun gezeigt, dass **Alpkäse ebenfalls ein sehr günstiges Fettsäuremuster** aufweist. **Taugt Käse von der Alp zur kardiologischen Prophylaxe?** Ein Gespräch mit Christa Hauswirth, der Hauptautorin der Studie.



Christa Hauswirth ist Assistenzärztin am Universitäts-spital Zürich. Sie ist die Hauptautorin der Studie.

*Alpkäse ist gut für das Herz, Emmentaler oder Greyzer bietet allenfalls Gaumenfreuden. Kann man so die Ergebnisse der Studie\* zusammenfassen?*

Wenn Sie so wollen, wobei natürlich auch der Alpkäse ausgezeichnet schmeckt. Was die Studie angeht, so haben wir fünf verschiedene Käsesorten untersucht: den Gstaader Alpkäse von Kühen mit ausschliesslicher Weidegrasfütterung, den konventionell hergestellten Gstaader Käse von Kühen mit Silage- und Kraftfutterzufütterung, den Emmentaler, den englischen Cheddar und einen Käse von Kühen, die mit Leinsamen zugefüttert wurden. Wir haben gesehen, dass der Gstaader Alpkäse bis 1,5fach mehr Omega-3-Fettsäuren enthält als der Emmentaler. Von der Alpha-Linolensäure, der meist vorhandenen Omega-3-Fettsäure, enthält er sogar mehr als doppelt so viel.

*Ist der Anteil der Omega-3-Fettsäuren demnach auf die unterschiedliche Fütterung zurückzuführen?*

Ja, das konnte in verschiedenen Untersuchungen gezeigt werden. Die Flora der Alpweiden hat einen deutlich höheren Alpha-Linolensäuren-Gehalt als die Flora im Unterland.

*Was bringt die Zufütterung von Leinsamen? Kann der «Leinsamen-Käse» mit dem Alpkäse mithalten?*

Nein, der Omega-3-Fettsäuren- und der Alpha-Linolensäuren-Gehalt waren zwar ein bisschen höher als jene des Emmentalers, aber mit jenen des Alpkäses nicht vergleichbar.

*Wie hoch ist denn der Omega-3-Fettsäuren-Gehalt im Alpkäse verglichen mit fettem Fisch, etwa Lachs?*

Eine Fondue-Portion, das sind etwa 200 Gramm Käse, enthält umgerechnet etwa gleich viel Omega-3-Fettsäuren wie eine Fischmahlzeit.

*In fettem Fisch kommen insbesondere die langkettigen Omega-3-Fettsäuren vor, die als besonders wert-*

*voll gelten. Kann der Alpkäse da auch mithalten?*

Nein, der Alpkäse enthält vor allem die kürzerkettige Alpha-Linolensäure. Aber man sollte nicht den Alpkäse mit dem Fisch vergleichen, sondern die einzelnen Käsesorten untereinander. Wir wissen, dass der Schweizer pro Tag 50 Gramm Käse isst, und da kann es einen wesentlichen Unterschied ausmachen, welchen Käse man isst.

*Glauben Sie, dass sich Alpkäse als Lebensmittel für die Gesundheit, als «Functional Food» vermarkten lässt?*

Ja, sicher, einerseits, weil der Alpkäse in gewissem Sinne «Functional-Food-Eigenschaften» besitzt, aber vor allem auch, weil er unter biologischen, traditionellen Bedingungen hergestellt wird, was für den ernährungsbewussten Konsumenten genauso bedeutend ist.

INTERVIEW: ANDREAS BAUMGARTNER, SVE

\*Studie «Vorteilhaftes Fettsäuremuster bei erhöhtem n-3-Gehalt im Käse von Kühen, die auf alpinen Weiden grasen: die Basis für ein „Swiss paradox?“».

Autoren:  
C.B. Hauswirth,  
J.H. Beer,  
M.R.L. Scherler