

Effekt von Milchprotein auf die Körperzusammensetzung und anthropometrische Parameter

Fachleute empfehlen Milchproteine als Nahrungsergänzung insbesondere für Personen mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen oder im leistungsorientierten Sport. Wie Milchprotein auf die Körperzusammensetzung wirkt, beurteilen verschiedene Seiten allerdings kontrovers.



Um die Effekte von Casein und Molkenprotein objektiv zu bewerten, führte eine Arbeitsgruppe von Wissenschaftler:innen aus Malaysia, den USA, Kanada und dem Iran eine umfassende systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse randomisierter kontrollierter Studien durch. Insgesamt berücksichtigten sie 150 Studien. Diese untersuchten, wie sich Milchprotein auf die magere Körpermasse, die fettfreie Masse, den Körperfettanteil, die Fettmasse, das Körpergewicht und den Taillenumfang auswirkt.

Ergebnisse

Wer Milchproteine supplementierte, verbesserte seine Körperzusammensetzung signifikant: Im Durchschnitt stieg die magere Körpermasse (lean body mass) um 0,41 Kilogramm und die fettfreie Masse (fat-free mass) um 0,67 Kilogramm. Gleichzeitig sanken der Körperfettanteil um 0,66 Prozent, die Fettmasse um 0,66 Kilogramm und der Taillenumfang um 0,69 Zentimeter. Alle genannten Parameter veränderten sich statistisch signifikant. Für Muskelmasse, Body-Mass-Index und Gesamtkörpergewicht haben die Autoren hingegen keine statistisch sichtbaren Effekte festgestellt.

Die Dosis-Wirkungs-Analyse zeigte, dass diese günstigen Effekte zunahmen, wenn die Teilnehmenden eine höhere Dosis supplementierten. Wenn das Milchprotein höher dosiert war, veränderten sich der Körperfettanteil, die magere Körpermasse und die Muskelmasse tendenziell am stärksten.

Fazit

Die Forschenden zogen aus dieser Meta-Analyse den Schluss, dass Personen, die gleichzeitig fettfreie Masse zu- und Körperfett abnehmen, die Körperzusammensetzung wesentlich verbessern, was über eine simple Gewichtsveränderung hinausgeht. Da sich das Gesamtkörpergewicht nicht wesentlich veränderte, verschob sich das Verhältnis von Fett zu fettfreier Masse zugunsten der fettfreien Masse. Auch ein geringer Taillenumfang ist aus gesundheitlicher Sicht besonders bedeutsam, da viszerales Bauchfett das Risiko für Stoffwechselerkrankungen erhöht. Von diesen Ergebnissen profitieren besonders Personen, die Krafttraining betreiben, ihr Gewicht gezielt steuern oder im höheren Alter Muskelverlust vorbeugen möchten.

Literatur

1. Mohammadi S, Ashtary-Larky D, Alaghemand N, et al. Effects of Supplementation with Milk Proteins on Body Composition and Anthropometric Parameters: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. *Nutrients*, 2015;17:3877. <https://doi.org/10.3390/nu17243877>

Impressum

© Swissmilk 2026

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Adobe Stock

Newsletter für Ernährungsfachleute März 2026

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.