Abnehmen und Milchprodukte

Bei starkem Übergewicht und Adipositas sind Hunger und Sättigung oftmals nicht mehr optimal reguliert. Es gibt verschiedene therapeutische Möglichkeiten, um das Gewicht zu reduzieren.

In den letzten Jahren boomen inkretinbasierte Therapien (z.B. GLP-1). Lebensstilmassnahmen wie eine optimierte Ernährung und Bewegung spielen aber nach wie vor eine wichtige Rolle. Welchen Beitrag Milchprodukte während einer Ernährungstherapie und darüber hinaus leisten können, fasst dieses Faktenblatt kurz zusammen.

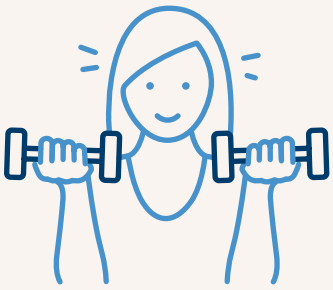
Gewichtsreduktion



Eine **negative Energiebilanz** anstreben, dabei ausreichend Nährstoffe aufnehmen.



Sättigende, **proteinreiche Lebensmittel** auswählen, die Muskelmasse möglichst erhalten.



Aktiv werden: **regelmässig bewegen** und Sport treiben.

Herausforderungen

Angepasst essen
Neue Gewohnheiten zu lernen und die Ernährung anzupassen, fällt nicht immer leicht und braucht Geduld.

Muskelmasse schützen
Wer abnimmt, verliert neben der Fettmasse auch fettfreie Masse bzw. Muskelmasse.

Hunger und Sättigung
Mahlzeiten, die wenig und nicht lange genug sättigen, erschweren es, das Energiedefizit einzuhalten.

Gewicht halten
Das erreichte Gewicht langfristig zu halten, ist oftmals herausfordernd.

Ernährungstherapie

Energiedefizit
ist Voraussetzung für den Gewichtsverlust.

Hohe Nährstoffdichte
um mit ausreichend Nährstoffen versorgt zu sein.

Genügend Protein
sättigt gut und hilft die Muskelmasse zu erhalten. Deshalb sollte jede Mahlzeit proteinliefernde Lebensmittel enthalten.

Sättigende Mahlzeiten
unterstützen den Mahlzeitenrhythmus. Deshalb: neben genügend Proteinen die Mahlzeiten mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie Gemüse und Früchten ergänzen.

Mehr Bewegung im Alltag,
insbesondere Krafttraining um die Muskeln zu erhalten und den Körper zu definieren.

Protein: Weshalb ist es relevant?

Protein wirkt **besonders sättigend.**

Proteine lassen den **Blutzucker weniger stark ansteigen** und halten ihn länger stabil. Dies kann Heisshunger vorbeugen.



Eine ausreichende Proteinaufnahme während einer energiereduzierten Ernährung hilft, fettfreie Masse bzw. **Muskelmasse besser zu erhalten.**

Besonders **wirksam für den Muskelerhalt** ist die Kombination von ausreichend Protein und Krafttraining.

Milchprodukte: Was können sie beitragen?

Milchprodukte unterscheiden sich deutlich in Energie-, Fett- und Proteingehalt. Je nach individuellem Energiebedarf und Mahlzeit können unterschiedliche Produkte sinnvoll sein. Hüttenkäse und Magerquark sind proteinreiche und fettarme Beispiele.



Herausforderung	Bedeutung von Milchprodukten
Proteinversorgung	Sie liefern hochwertiges Protein mit allen wichtigen Bausteinen.
Muskelmasse	Milchprotein kann zusammen mit Krafttraining den Erhalt der Muskeln unterstützen.
Sättigung	Proteinreiche Milchprodukte machen eine Mahlzeit sättigend.
Nährstoffversorgung	Sie liefern neben Protein auch Calcium, Jod, Zink und B-Vitamine.
Nährstoffdichte	Sie enthalten bereits in einer kleinen Menge viele wichtige Nährstoffe.
Alltagstauglichkeit	Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Milch oder Käse lassen sich einfach und vielseitig in Mahlzeiten integrieren.

Quelle: Swiss obesity clinical practice guidance. ALLOB. 2026

swissmilk