

Milch stoppt Hunger und Körperfett Vollmilch bevorzugen

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen

Milch und Milchprodukte sind traditionsreiche Lebensmittel. Schon von alters her sind sie in unserer Ernährung verankert. Während früher Milch einfach als gesund galt, wird heute das Potenzial der einzelnen Milchinhaltsstoffe zunehmend erforscht. Die Wirksamkeit von Milch als «Schlankmacher» konnte schon oft gezeigt werden. Verschiedene Milchinhaltsstoffe beeinflussen die Körperzusammensetzung positiv und wirken regulierend auf den Appetit. Eine neue Übersichtsarbeit zeigt ausserdem, dass generell Vollmilch, auch im Rahmen eines Gewichtsreduktionsprogramms, bevorzugt werden soll.

Regulation der Nahrungsaufnahme

Bei den meisten Menschen variieren die Grösse und die Zusammensetzung der Mahlzeiten täglich. Trotz der kurzfristigen Variationen stimmen die Energieaufnahme und der Energieverbrauch relativ präzise über eine längere Periode überein. Die Ursache dafür sind komplex regulierte Mechanismen von Hunger und Sättigung, die durch das zentrale Nervensystem gesteuert werden. Der Hypothalamus verarbeitet dabei verschiedene periphere Signale in Bezug auf die Magen-dehnung, die zirkulierenden Nährstoffe und die Sättigungshormone. Ein klassisches Beispiel eines Sättigungshormons ist das Cholecystokinin, das durch freigesetzte Nährstoffe (langkettige Fettsäuren, aber auch gewisse Aminosäuren) aus dem Duodenum ins Blut sezerniert wird.



Milchprodukte unterstützen den Abbau von Körperfett

Bei Adipositas gerät die Energiebilanz kurz- oder langfristig aus dem Gleichgewicht. Dadurch wird das komplexe System, das die Nahrungsaufnahme reguliert, zunehmend instabiler. Hunger- und Sättigungssignale werden nicht mehr vollumfänglich wahrgenommen. In der Therapie von Adipositas ist es deshalb unerlässlich, ein Augenmerk auf die physiologischen Mechanismen von Hunger und Sättigung zu richten. Ein wesentlicher Ansatzpunkt muss die Wahl von Lebensmitteln sein, welche diese Mechanismen günstig beeinflussen.

Ansatzpunkte für die Adipositastherapie



Milch in der Appetitregulation

Kalzium-Appetit-Konzept

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass ein Defizit an Nahrungskalzium ein starkes Verlangen nach kalziumreichen Lebensmitteln auslöst («Kalzium-Appetit»). Eine adäquate Kalziumaufnahme über Milch und Milchprodukte führte zu einer besseren Appetitkontrolle. Diese Effekte konnten insbesondere während einer Gewichtsreduktion beobachtet werden.

Milchproteine wirken sättigend

Milchproteine spielen eine wichtige Rolle, um den Appetit zu regulieren. Sie tragen dazu bei, dass man schneller satt ist und ein erneutes Hungergefühl erst verzögert auftritt. Milchproteine, insbesondere Kaseine, werden vergleichsweise langsam verdaut. Die für die Kaseine typische verzögerte Magenentleerung führt zu einem verlangsamten enzymatischen Proteinabbau im Duodenum. Dadurch werden entsprechende Aminosäuren verlangsamt in den Blutkreislauf freigesetzt. Das wiederum führt zu einer erhöhten Produktion des Sättigungshormons Cholecystinin (CCK), das ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl auslöst. Proteine stimulieren ausserdem die Insulinausschüttung (Sättigungssignal), ohne den Blutzucker nennenswert zu beeinflussen.

Milch und die Körperzusammensetzung

Verschiedene Studien der letzten Jahre konnten Auswirkungen von Kalzium oder Milchprodukten auf die Körperzusammensetzung zeigen. Wer Milchprodukte konsumiert, unterstützt – insbesondere während einer Reduktionsdiät – den Abbau von Körperfett (bzw. eine Verminderung der Fettsäurenresorption) bei gleichzeitigem Erhalt des Muskelproteins. Es wird ausserdem davon ausgegangen, dass bestimmte verzweigt-kettige Aminosäuren und Substanzen aus der Molkeproteinfraktion eine spezifisch anabole (aufbauende) Wirkung auf das Muskelgewebe ausüben.

Ja zu Vollmilch

Werden Milchprodukte oberhalb der Kategorie «fettarm» verzehrt, hat das keinen negativen Einfluss auf das Risiko für die Entstehung von Adipositas und kardiovaskulären Erkrankungen, wenn der Verzehr den Empfehlungen entspricht. Zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle Übersichtsarbeit (Kratz et al). Vollmilch ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln auch nicht als fettreich einzustufen. Dass der Unterschied gering ist, wird sichtbar, wenn der Energiegehalt von teilentrahmter Milch mit Vollmilch verglichen wird.

Tabelle 1: Vergleich des Energiegehalts von Vollmilch und Milch Drink

	Energie in kcal/100ml	Energie in kcal/2 dl
Vollmilch, pasteurisiert	68	136
Teilentrahmte Milch, past. (Milch Drink)	57	114
Differenz /Energiegehalt	11	22



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

- Podingbauer A et al, Regulation der Nahrungsaufnahme: Physiologische Mechanismen und klinische Relevanz, Ernährungsmedizin 1/2005
- Biesalski HK et al, Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York, 2010
- Gille D, Walther B, Wie reguliert Milch das Gewicht, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 3/2011
- Silbernagel S, Despopoulos A, Taschenatlas der Physiologie, Georg Thieme Verlag KG, 2012
- Schweizer Nährwertdatenbank, Bundesamt für Gesundheit, 2012
- Zemel MB, Miller SL, Dietary calcium and dairy modulation of adiposity and obesity risk, Nutr. Rev 2004
- Zemel MB, The role of dairy foods in weight management, J Am Coll Nutr. 2005
- Kratz et al, The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease, Eur J Nutr, 2013

Autorin

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Schulstrasse 38
8451 Kleinandelfingen
052 659 22 69
elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Mail: Mailer Juni 2013



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch