

# swissmilk Newslaiter



**Ratgeber Ernährung**  
Mein Wohlfühlgewicht  
Teil 4

Dezember 2012



## Mythen und Fakten rund ums Gewicht

Gesund essen  
Immer ganz einfach?

Die häufigsten  
Ernährungsirrtümer

Leichte Varianten  
für Znüni oder Zvieri



Schweiz. Natürlich.



## Editorial

# Die Sache mit dem Gewicht



Rund um das Thema Abnehmen und Gewicht halten gibt es haufenweise Mythen, und es kursieren Unmengen von Schlankheitstipps, die alle versprechen, ohne Mühe und Verzicht das Wunschgewicht zu erreichen. Einmal werden Fette als Dickmacher verschrien und dann wieder Kohlenhydrate, regelmässig werden neue Diät-Wundermittel angepriesen oder dann heisst die Abnehm-Doktrin plötzlich, auf das geliebte Nachtessen zu verzichten. Einiges an all den vielen Tipps und Tricks ist wahr, vieles aber nicht. Weder kann man mit Fasten dauerhaft Gewicht verlieren, noch verbrennen spezielle Enzyme in der Ananas Fett oder lässt das Dinner-Cancelling einfach so die Pfunde purzeln.

Nur wenn der Körper mehr Kalorien verbraucht, als er erhält, gehen die überflüssigen Kilos verloren. Und das braucht Geduld: Um ein Kilo Körperfett abzubauen, müssen 7000 Kilokalorien verbrannt werden. Als Vergleich: Der durchschnittliche Tagesbedarf für eine Frau liegt bei rund 2000 Kilokalorien. Auf einen einfachen Nenner gebracht heisst das fürs Abnehmen: weniger essen und sich mehr bewegen. Und um das Gewicht zu halten: nicht mehr essen, als an Kalorien verbraucht wird. Wer diese Herausforderung annimmt, kann sich am Erfolg freuen und entdecken, dass eine ausgewogene Ernährung Freude macht und abwechslungsreich ist – nicht nur als kurze Diät, sondern als langfristige Ernährungsform.

**«Viele Schlankheitstipps sind unsinnig und nützen nichts.»**

# Gesund essen Immer ganz einfach?

Die meisten beantworten die Frage, ob sie gesund essen, mit einem überzeugten Ja. Wird dann aber nachgehakt, stellt sich schnell heraus, dass zwischen Wollen und Tun eine grosse Lücke klafft.

Beim Essen sind Geschmack und Frische für die meisten das wichtigste Kriterium. Aber auch die Gesellschaft anderer, eine angenehme Atmosphäre sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielen eine bedeutende Rolle. Weshalb aber leiden immer mehr Menschen an Übergewicht oder an einer Folgeerkrankung von ungünstigem Essverhalten, wenn gleichzeitig einer gesunden Ernährung eine solche hohe Bedeutung beimessen wird?

**«Der Wille ist da, aber es scheitert an der Umsetzung.»**

Aufschluss darüber geben verschiedene Studien, die alle zum gleichen Resultat kommen: Der Wille zum gesunden Essen ist zwar da, in der Praxis scheitert es aber häufig an der Umsetzung.

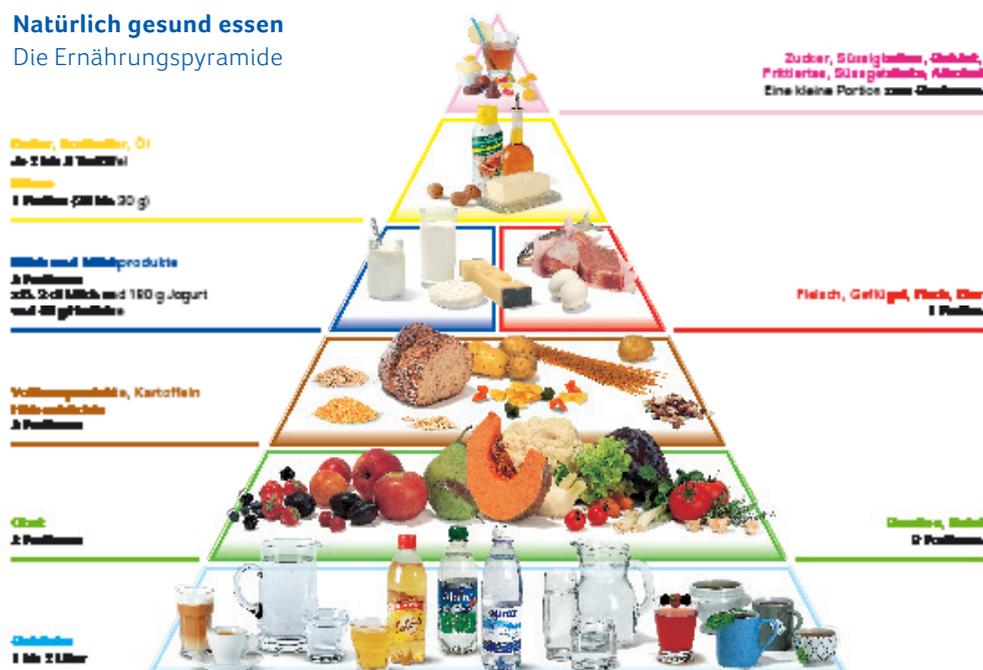
Als wichtige Gründe dafür werden einerseits fehlendes Wissen und andererseits das Nichtbefolgen von Ernährungsempfehlungen ausgemacht. Jede zweite Person versteht die ernährungsbezogenen Informationen auf den Verpackungen nicht vollständig, und jede fünfte hat

Mühe, zu beurteilen, was eine gesunde oder ungesunde Ernährung ist. Weit verbreitet ist auch der Irrtum, dass gutes und gesundes Essen weder schmecken noch günstig sein kann und es aufwendig ist, sich gesund zu ernähren. So ist es nicht erstaunlich, dass auf einem durchschnittlichen Schweizer Teller grosse Mengen stark kohlenhydrathaltiger Lebensmittel wie Teigwaren dominieren, gefolgt von Fleisch und Wurstwaren. Gemüse und Obst dagegen fristen ein Mauerblümchendasein. Dafür sind zwischendurch süsse und salzige Snacks beliebt: Je nach Stimmung sind sie sowohl Belohnung wie auch Trost.

**«Gemüse fristet ein Mauerblümchendasein.»**

Dabei wäre es theoretisch einfach: Die Swissmilk-Ernährungspyramide zeigt in leicht verständlicher Form, was es für eine ausgewogene Ernährung braucht: Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden.

**Natürlich gesund essen**  
Die Ernährungspyramide





## Was ist richtig und was falsch? Die häufigsten Ernährungssirrtümer

### Fett macht fett

Stimmt nicht. Fett macht weder fett noch krank. Fett gehört zu einer gesunden Ernährung, denn es ist ein wichtiger Bestandteil der Körperzellen und es liefert wichtige Vitamine und essenzielle Fettsäuren. Auf die Zusammensetzung und die Qualität kommt es aber an. Gute und hochwertige Fettquellen sind: Fettfische wie Lachs, Makrelen und Hering, die reich an hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und dadurch herz- und gefässschützend sind. Raps- und Olivenöl, die viele einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten und die Fett- und Zuckerwerte verbessern. Milchfett und Butter, die ein breites Fettsäurespektrum aufweisen und wertvolle kurz- und mittelkettige gesättigte Fettsäuren wie Caprin- und Laurinsäure liefern, die antibakteriell und antiviral wirken. Und Nüsse sind eine weitere wertvolle Ergänzung für ungesättigte Fettsäuren.



### Kohlenhydrate machen schlank

Während Jahrzehnten wurde propagiert, dass derjenige, der gesund leben möchte, das «böse» Fett durch «gute» Kohlenhydrate ersetzen müsse. Genauso wenig wie Fett pauschal dick macht, machen Kohlenhydrate schlank. Entscheidender für erfolgreiches Abnehmen ist das Kaloriendefizit. Vorteilhaft ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung mit einem angepassten Kohlenhydratanteil. Insbesondere Brot und Teigwaren aus Weissmehl sowie Gebäck sollten nur ausnahmsweise auf den Tisch kommen. Regelmässige Bewegung hilft zusätzlich, das Gewicht zu halten.

### Margarine hat weniger Kalorien als Butter

Der grosse Unterschied liegt nicht bei den Kalorien, sondern in der Natürlichkeit und im Geschmack. Margarine und Butter haben praktisch gleich viele Kalorien. Im Gegensatz zu Margarine ist Butter aber ein reines Naturprodukt, das keinerlei Zusatzstoffe enthält. Sie schmeckt nicht nur vorzüglich, sondern ist dank der wenigen Verarbeitung und der kurzen Transportwege auch ökologisch sinnvoll.

### Am Abend essen macht dick

Nicht wann man isst, sondern wie viel man isst, entscheidet darüber, ob man abnimmt oder sein Gewicht hält. Am Abend bewusst wenig zu essen oder mit dem sogenannten Dinner-Cancelling sogar ganz auf das Nachtessen zu verzichten, kann eine erfolgreiche Abnehm-Strategie sein. Allerdings hat auch diese Methode ihre Tücken: In der Praxis beklagen sich viele, die abends nichts essen, über Schlafstörungen, weil sie mitten in der Nacht Hungergefühle plagten. Der Schritt zum miternächtlichen Naschen am Kühlschrank ist dann nur noch ein kleiner.

### **Trennkost hilft, Gewicht zu verlieren**

Wissenschaftlich ist Trennkost, das Auseinanderhalten von Eiweiss und Kohlenhydraten in der gleichen Mahlzeit, nicht haltbar. Wer Trennkost befolgt, nimmt häufig ab, weil er sich intensiv mit der Ernährung auseinandersetzt und sich meist weniger Kilokalorien zuführt. Zudem setzt Trennkost auf viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Der Erfolg beim Abnehmen ist in der Regel kurzfristig. Eine langfristige Ernährungsumstellung, das A und O jeder anhaltenden Gewichtskontrolle, wird mit Trennkost kaum gelingen. Dafür ist sie zu wenig vielfältig und abwechslungsreich.

### **Fasten lässt die Fettpolster schmelzen**

Beim Fasten verliert der Körper schnell Gewicht, allerdings ist das zu Beginn vor allem Wasser. Um ein Kilo Körperfett zu verbrennen, sind rund vier Fastentage notwendig, für einen grösseren Gewichtsverlust entsprechend mehr. Für Körper und Psyche ist das ungesund. Ist das Fasten vorbei und alte Ernährungsmuster werden fortgesetzt, kommen auch die Pfunde schnell zurück. Besser als Fasten ist eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise.

### **Salat ist gesund**

Die Bitterstoffe im Blattsalat regen die Verdauung an, und durch das grosse Volumen stillt ein Salat den ersten Hunger vor dem Hauptgericht. Salat ist aber weder besonders nährstoffreich, noch enthält er viele Nahrungsfasern. Zum Fettnäpfchen wird der Salat durch fettreiche Dressings und mit Zutaten wie Oliven, gehackten Eiern, Speckwürfeln oder Brotcroûtons. Die gesündere und auch schlankere Variante ist ein Blattsalat an einer leichten Sauce aus Öl und Essig oder Joghurt und angereichert mit geraspeltetem Gemüse nach Belieben.

### **Obst kann man beliebig viel essen**

In der Ernährungspyramide sind neben drei Portionen Gemüse zwei Portionen Obst empfohlen. Das sind pro Tag zwei Handvoll. Obst ist gesund und enthält Vitamine und Mineralstoffe, aber auch viel Zucker. Bei einem grosszügigen Verzehr kann sich die Zuckermenge, und damit die Kalorienmenge, zu einer ansehnlichen Zahl summieren. Besser ist es, mehr Gemüse zu essen. Es enthält mehr wertvolle Inhaltsstoffe als Obst und sättigt länger und besser.

### **Dank Wunderpillen ist Abnehmen kinderleicht**

Für niemanden ist es leicht, sein Gewicht zu reduzieren. Abnehmen erfordert viel Durchhaltewillen. Deshalb ist es auch nicht erstaunlich, dass viele immer wieder den Versprechungen neuer Wundermittel erliegen. Im Test haben solche Mittel jedoch keine anhaltende Wirkung. Auch rezeptpflichtige Abnehm-Medikamente zeigen enttäuschende Resultate. Weil Medikamente wenig wirken, nur kurzfristig eingenommen werden dürfen und

keine Umstellung hin zu einer gesunden Ernährung stattfindet, ist der Erfolg bestenfalls minim.

### **Leichter mit light**

Wer sich satt fühlt, kann dem kleinen Gluscht zwischendurch gut widerstehen. Light-Produkte sind zwar fett- oder kohlenhydratreduziert, aber sie sättigen meist schlecht, und der Hunger muss schneller wieder befriedigt werden. Oft hat man auch das Gefühl, man könne mehr essen, wenn man Light-Produkte wählt. Dabei werden die Kilokalorien aber schnell unterschätzt, und so isst man dann doch mehr als nötig. Zudem liefern auch viele vermeintliche Light-Produkte viel Energie. Pommes Chips enthalten auch in der Light-Variante immer noch 500 kcal pro 100 g. Grundnahrungsmittel sind die bessere Wahl, denn sie sind von Natur aus «light».

### **Süsstoffe machen schlank**

Süsstoffe sind zwar kalorienarm, ob sie als Schlankmacher taugen, ist jedoch umstritten. Denn sie stehen in Verdacht, den Appetit zu steigern. Über die genaue Wirkung ist sich die Wissenschaft uneins. Allein der Austausch von Zucker durch Süsstoffe macht wenig Sinn. Wer abnehmen möchte muss lernen, bewusst mit süssen Lebensmitteln umzugehen und seinen Lebensstil zu ändern. Zu bedenken ist: Ob mit Süsstoff oder mit Zucker, ein Stück Kuchen wird dadurch nicht schlanker, und es stecken immer noch genügend Kalorien darin.



### **Roh oder gekocht?**

Die meisten essen viel zu wenig Gemüse und erreichen die empfohlenen drei Portionen pro Tag bei Weitem nicht. Deshalb ist der ausreichende Verzehr von Gemüse viel entscheidender als die Frage der Zubereitungsform. In gekochter Form sind die wertvollen Inhaltsstoffe für den Organismus besser verfügbar. Gekochtes Gemüse ist leichter verdaulich, und mit schonenden Garverfahren bleiben die Inhaltsstoffe erhalten. Als Schlankmacher unübertroffen sind Gemüse und Eiweiss in der Kombination. Gemüse enthält kaum Zucker, dafür viele Nahrungsfasern und Wasser, die den Magen füllen. Und Eiweiss aus Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Eiern sättigt gut und hält das Hungergefühl lange in Schach.

# Mythen rund um die Milch

## **Milchfett schwächt das Herz und fördert Diabetes.**

Milchfett und Milchkalzium haben einen herzschützenden Effekt: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lässt sich deutlich reduzieren, wenn neben reichlich Gemüse und Obst Milchprodukte konsumiert werden. Wer täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte genießt, schützt sich zudem gegen Typ-2-Diabetes. Verantwortlich dafür ist eine Fettsäure namens trans-Palmitoleinsäure, die natürlicherweise in der Milch vorkommt und den Insulinspiegel senkt.

**Milch verursacht Verdauungsprobleme.** Die Behauptung, dass Milcheiweiß und speziell das Kasein nicht verdaut werden können und zu Verklebungen im Darm führen, ist wissenschaftlich unhaltbar. Milcheiweiß ist eines der am besten verdaulichen Eiweisse in der Ernährung. Und auch das Kasein wird im Magen durch Pepsin und im Dünndarm durch die Proteasen problemlos verdaut.

Beim Laktasemangelsyndrom kann der Milchzucker nicht vollständig abgebaut werden, weil das körpereigene Verdauungsenzym Laktase nicht mehr ausreichend produziert wird. Trotzdem tolerieren viele Betroffene noch eine bestimmte Menge Milchzucker ohne Beschwerden.



**Milch führt zu Verschleimung.** In einer vielbeachteten Studie haben Wissenschaftler bereits Anfang der 90er-Jahre die Mucus-Hypothese widerlegt und nachgewiesen, dass zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten und der Produktion von Nasensekret oder anderen Symptomen der oberen Luftwege kein signifikanter Zusammenhang besteht. Das «zähe Gefühl», das auf der Schleimhaut entstehen kann, ist keine typische Eigenschaft der Milch, sondern wird auch von anderen Nahrungsmitteln hervorgerufen. Ebenso wurde die Behauptung, dass Milch zu einer Verschlechterung von Erkältungs- und Schnupfensymptomen führt, nicht bestätigt.

**Milch ist nichts für Erwachsene.** Nicht nur Kinder, auch Erwachsene profitieren von den Vorteilen der Milch. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen schützt Milch vor Bluthochdruck, senkt das Diabetesrisiko, unterstützt Gewichtsreduktion und -kontrolle und sorgt für starke Knochen. In der Milch sind vor allem die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Kalium, Jod, Zink und Phosphor sowie alle 13 essenziellen Vitamine, insbesondere die Vitamine A, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, D und E, enthalten. Von Milch abzuraten, weil sie nur für Kleinkinder sei, ist meist ideologisch begründet und hat mit ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen nichts zu tun. Denn genau wie Kinder brauchen auch Erwachsene vielfältige Nährstoffe, wie sie in der Milch enthalten sind.

**Milch fördert Osteoporose.** Osteoporose ist eine Erkrankung des Alters und wird nicht durch die Milch verursacht. Die Knochen bauen sich mit zunehmendem Alter ab und werden porös. Das Ausmass einer Osteoporose hängt von erblichen Komponenten, aber auch von Lebens- und Ernährungsstil ab. Wer lang starke und gesunde Knochen haben möchte, sollte sich regelmäßig und ausreichend im Freien bewegen und genügend Kalzium aus täglich mindestens drei Milchprodukten zu sich nehmen.

**Fettreduzierte Milch spart Kalorien.** Aktuelle Studien positionieren Vollmilch auf der Liste der besten Schlankmacher. Sie enthält sättigendes Eiweiß und viel Kalzium, das die Fettverbrennung anheizt. Das ist ideal zum Abnehmen und zum Gewichthalten. Der Spareffekt fettreduzierter Milch gegenüber Vollmilch ist mit gerade einmal 4 Gramm Fett gering. Wer Vollmilch bevorzugt, profitiert vom gesamten Fettsäurespektrum der Milch und vor allem von ihrem höheren Vitamin-D-Gehalt. Vitamin-D-Mangel steht im Verdacht, Übergewicht mit zu verursachen.

# Znüni oder Zvieri

## Leichtes für Zwischendurch



**Erfrischend anders:**  
Apfel-Buttermilch



**Roter Gluscht:**  
Gefüllte Tomaten



**Knusprige Pause:**  
Heidelbeer-Toast



**Süsse Verführung:**  
Jogurt mit Baumüssen

## Schlank und fit mit mindestens 3 Portionen Milch am Tag



Bewegung und Sport machen nicht nur viel Spass, sondern helfen auch, das Gewicht in Balance zu halten. Nach der körperlichen Anstrengung ist ein Glas Milch das ideale Sportgetränk: Weil Milch einen hohen Wassergehalt aufweist, werden die leeren Flüssigkeitsspeicher schnell wieder aufgefüllt. Der Milchzucker spendet neue Energie, und das Milcheiweiss sorgt dafür, dass sich die Muskeln entspannen. 3 Portionen Milch täglich decken zudem zwei Drittel des Kalziumbedarfs. Das sind zum Beispiel ein Glas Milch, ein Becher Jogurt und ein Stück Käse.

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10  
Postfach  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



## Servicebox

### Newsletter 2012

Die Newsletter-Reihe 2012 bietet Wissenswertes und Praktisches zum Thema «Mein Wohlfühlgewicht». Alle Ausgaben können bestellt werden unter 031 359 57 28 oder [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch).

Teil 1: Einflussfaktoren  
auf das Gewicht



Art.-Nr. 133084D

Teil 2: Die Balance  
wiederfinden



Art.-Nr. 133085D

Teil 3: Gewichtskontrolle



Art.-Nr. 133086D

Teil 4: Mythen und Fakten  
rund ums Gewicht



Art.-Nr. 133087D

### Broschüre

Milch-Zmorge. Die Broschüre mit feinen Rezeptideen rund um die Milch kann unter [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop), Telefon 031 359 57 28 oder [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch) bestellt werden.



Art.-Nr. 142102D

### Impressum

© Swissmilk 2012  
Herausgeber: Swissmilk, Bern  
Projektleitung: Susann Wittenberg,  
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc., Swissmilk  
Redaktion: Birchmeier Communications AG, Zug  
Gestaltung: Monica Kummer, Menzingen  
Litho: Denz digital AG, Bern  
Druck: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl  
Art.-Nr.133087D