

swissmilk Newslaiter



Multitalent Milch

Teil 4 · November 2013



Schlanke Figur

Wer sein Gewicht kontrollieren oder überflüssige Kilos verlieren will, setzt mit Vorteil auf Milch und Milchprodukte. Immer mehr Studien bestätigen den Schlankmacher-Effekt des Milchkalziums und weiterer Milchinhaltsstoffe. Vier Portionen Milch und Milchprodukte am Tag braucht es idealerweise dafür.



Schweiz. Natürlich.



Der Kalzium-Kick aus der Milch

Den Pfunden den Kampf ansagen

Milch und Milchprodukte unterstützen das Abnehmen und Gewicht-Halten. Diese Beobachtung machten Forscher bereits in den 80er Jahren. Bis heute bestätigen zahlreiche weitere Studien den Fatburner-Effekt der Milch. Eine besondere Rolle dürfte dabei der Einfluss des Milchkalziums auf den Fettstoffwechsel spielen.



Wer unter einer Low Carb Ernährung regelmässig und ausreichend Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, kann einfacher überflüssige Kilos verlieren und das Gewicht besser halten. Das zeigen

verschiedene Studien. Die Forscher schreiben den Fatburner-Effekt dem in der Milch reichlich enthaltenen Kalzium sowie weiteren bioaktiven Inhaltsstoffen zu. Sie hemmen den Fettaufbau sowie die Fetteinlagerung und steigern die Fettverbrennung. Zudem bindet Kalzium einen Teil des Nahrungsfetts im Darm, worauf es ungenutzt wieder ausgeschieden wird.

Kalziummangel gilt als einer der Faktoren für Übergewicht. Es scheint, dass ein Kalziummangel zu ständiger Lust aufs Essen führt. Hingegen mindert eine kalziumreiche Ernährung mit mehreren Milchportionen am Tag den Appetit und hemmt die Lust auf Süsses. Unterstützt wird dieser Effekt durch das Milcheiweiss, das schnell und langanhaltend sättigt. Eine Ernährung mit mehr Milch, dafür aber weniger Kohlenhydraten entspricht der Low Carb Ernährung. Sie ist keine Diät, sondern eine alltagstaugliche gesunde Ernährung für alle.

**«Milch und
Milchprodukte
machen satt und
hemmen die Lust
auf Süsses»**

Abnehmen mit Milch

Lustvoll, zufrieden und ohne Hungergefühle

Eine ungenügende Versorgung mit Milchkalzium steht in Verbindung mit Übergewicht. Umgekehrt unterstützt eine ausreichende und regelmässige Zufuhr von Milch und Milchprodukten das Abnehmen, sofern die Ernährung gleichzeitig low carb ist. Und sie erleichtert die Gewichtskontrolle, wenn die Energiezufuhr dem Bedarf angepasst ist.

Eine vielbeachtete Studie zeigt, dass mit der «Milchdiät» ein deutlich höherer Gewichtsverlust erzielt werden kann als mit einer Standarddiät. Übergewichtige Probanden erhielten entweder eine Standarddiät mit 400 bis 500 Milligramm Kalzium täglich, eine Supplementierungsdiät mit 1200 bis 1300 Milligramm Kalzium oder eine «Milchdiät» mit einem entsprechend hohen Anteil an Milchprodukten und ebenfalls 1200 bis 1300 Milligramm Kalzium.

Nach einem halben Jahr haben alle Probanden Gewicht verloren. Bei der «Milchdiät»-Gruppe fiel der Gewichtsverlust mit durchschnittlich 11 Kilogramm jedoch um zwei Drittel höher aus als bei der Standardgruppe mit 6,6 Kilogramm. Die Kalziumpräparat-Gruppe lag mit 8,6 Kilogramm weniger in der Mitte. Eindrückliche Resultate zeigten sich auch bei der Reduktion des Bauchumfangs: Während dieser mit der Standarddiät um 4,5 Zentimeter und mit der Kalziumpräparat-Diät um 7 Zentimeter zurückging, konnte die «Milchdiät»-Gruppe mit fast 9 Zentimetern am meisten Bauchfett abbauen. Die positive Wirkung der Milch, also der Fatburner-Effekt, konnte auch in anderen Studien gezeigt werden.



Milchinhaltstoffe erleichtern Gewichtskontrolle

Mit der «Milchdiät» ist nicht nur der Gewichtsverlust am höchsten, auch beim Bauchumfang zeigen sich die besten Resultate. Dafür verantwortlich sind das Milchkalzium und weitere Milchinhaltstoffe. Gleichzeitig liefert Milch reichlich Eiweiss, das für die Erhaltung der Muskeln sorgt. Um einen positiven Effekt auf das Gewicht zu erzielen, sollten rund 1200 Milligramm Kalzium täglich zugeführt werden. Diese Menge wird mit etwa vier Milchportionen am Tag erreicht.

Milchkalzium hemmt Fettbildung

Je weniger Kalzium über die Nahrung aufgenommen wird, desto grössere Mengen der Hormone Calcitriol und Parathormon werden ausgeschüttet, um neues Kalzium zu mobilisieren. Durch die Hormonkonzentration wird der Fettaufbau in den Fettzellen gefördert und die Fettverbrennung eingedämmt. Genau umgekehrt verhält es sich, wenn ausreichend Kalzium zugeführt wird: Calcitriol und Parathormon werden nur vermindert gebildet. Die Fetteinlagerung ist geringer und der Fettabbau ist verstärkt.

Milchkalzium hilft, Bauchfett zu schmelzen

Einen willkommenen Effekt hat das Milchkalzium auf das Bauchfett: Weil es über hormonelle Wege die Produktion des bauchfettbildenden Cortisols hemmt, kann der Bauchumfang mit einer optimalen Milchkalziumzufuhr deutlich reduziert werden.

Milchkalzium hemmt «Fresslust»

Wer zu wenig Kalzium zu sich nimmt, den zwingt der sogenannte Kalzium-Hunger, so lange zu essen, bis dieser gestillt ist. Wer genügend Kalzium aufnimmt, hat hingegen eine bessere Kontrolle über seinen Appetit. Denn mit kalziumreichen Milchmahlzeiten isst man nicht nur weniger. Auch die Lust, ständig etwas zu essen, geht zurück.



Bewegung und Entspannung nicht vergessen

Täglich 30 Minuten Sport gehören zu einem gesunden Lebensstil. Ausdauertraining unterstützt die körperliche Fitness, Krafttraining fördert die Fettverbrennung. Wer genügend schläft und sich entspannt, unterstützt einen ausgewogenen Hormonhaushalt. Denn kommt dieser durcheinander, reagiert der Körper mit übermäßigem Appetit und Süsshunger.

Milchleucin schützt Muskeln

Wie sich in verschiedenen Studien zeigte, ist nicht alleine Kalzium für den Schlankmacher-Effekt verantwortlich. Denn mit isolierten Kalziumpräparaten wird nicht die gleiche Wirkung erzielt. Deshalb müssen in Milch und Milchprodukten weitere Bestandteile auf den Fettstoffwechsel Einfluss haben. Im Vordergrund steht dabei die Aminosäure Leucin. Sie schützt und unterstützt den Muskelaufbau und fördert die Fettverbrennung in den Muskeln.

Milcheiweiss macht satt

Milch zählt zu den eiweissreichen Lebensmitteln. Das in der Milch reichlich enthaltene Molkeneiweiss sorgt für eine langanhaltende Sättigung. Der Sättigungsmechanismus ist zwar noch nicht genau erklärbar, aber es wird vermutet, dass eine höhere Aminosäurenkonzentration im Blut verschiedene Sättigungshormone stimuliert. Zusätzlich zum guten Sättigungsgefühl beugt Eiweiss dem Heisshunger vor. Es stimuliert zwar die Insulinausschüttung, führt aber, im Gegensatz zu Kohlenhydraten, zu keinem nennenswerten Anstieg des Blutzuckers. Dadurch bleibt dieser stabil, was vor Heisshunger schützt.

Ein Glas Milch (2 Deziliter) enthält:

- 244 Milligramm Kalzium, das den Fettaufbau sowie die Fetteinlagerung hemmt und die Fettverbrennung ankurbelt.
- 6,6 Gramm Eiweiss, welches dem Muskelabbau entgegenwirkt und gut und langanhaltend satt macht.
- 8 Gramm Fett, das der Milch den guten Geschmack gibt und essenzielle Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine liefert.
- 1,75 Deziliter Wasser, welches den Magen füllt, erfrischend ist und den Durst löscht.



Schlankmacher-Effekte von Milch und Milchprodukten

Gesund abnehmen gelingt besser mit einer Ernährung nach der Low Carb Ernährungspyramide mit vier Milchportionen pro Tag (siehe Seite 6).

Vier Portionen Milch täglich helfen:

- ... mehr Gewicht zu verlieren.
- ... mehr Körperfett abzubauen.
- ... den Bauchumfang zu reduzieren.
- ... weniger Fett aufzubauen.
- ... die Muskelmasse besser zu erhalten.
- ... ein schnelleres und länger anhaltendes Sättigungsgefühl zu erreichen.
- ... weniger zu naschen.

Milchfett hat Mehrwert

Mit 68 Kilokalorien pro Deziliter ist Vollmilch ein energiearmes Lebensmittel. Ihre geringe Energiedichte verdankt die Vollmilch dem hohen Wassergehalt von über 85 Prozent. Vollmilchprodukte enthalten deutlich mehr lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (A, D, E) als entrahmte Milchprodukte. Deshalb ist es aus gesundheitlicher Sicht nicht empfehlenswert, auf fettreduzierte Produkte auszuweichen. Schon gar nicht wegen der Kilokalorien: Vollmilch liefert nur gerade 11 Kilokalorien pro Deziliter mehr als fettreduzierte Produkte, enthält aber noch alle ursprünglichen Nährstoffe.



«Milchkalzium Fördert den Abbau des Bauchfetts»

Wer sein Gewicht halten möchte, nimmt täglich vier Portionen Milchprodukte. Dies zusammen mit reichlich Gemüse, Früchten und genügend Eiweiss, aber weniger Kohlenhydraten.

Milchkalzium hilft, Blutdruck zu senken

Häufig gehen Gewichtsprobleme mit hohem Blutdruck zusammen. Und auch hier punktet das Milchkalzium: In zahlreichen Studien wurde der Einfluss von Milchprodukten auf den Blutdruck untersucht. Mit einer an Gemüse, Früchten und Milchprodukten reichen Ernährung konnte eine deutliche Senkung des Blutdrucks erreicht werden. Die Hauptwirkung wird dabei den Milchprodukten zugeschrieben. Kalzium gilt als der dafür verantwortliche Inhaltsstoff, aber auch andere Mineralien wie Magnesium und Kalium können auf die Regulation des Blutdrucks einen Einfluss haben.

Milchfett beeinflusst Cholesterinspiegel nicht

Von der Jahrzehnte alten Meinung, dass Milchfett ein Risiko für Herz, Kreislauf und Hirn darstelle, ist man längst abgewichen. Man weiss aus Untersuchungen, dass Milch und Milchprodukte keinen negativen Einfluss auf den Cholesterinspiegel oder kardiovaskuläre Erkrankungen haben.

Milchkalzium bei Laktoseintoleranz

Wer Milchzucker nicht verträgt, greift auf laktosefreie Produkte zurück. Sie enthalten gleich viel Kalzium und Eiweiss und haben denselben Effekt auf das Gewicht.

Trinken nicht vergessen

Als Durstlöscher ist Wasser ideal. Tee aus Kräutern, Blüten und Früchten oder gut verdünnte Schorlen sorgen für Abwechslung.

Zwei schlanke Tagesbeispiele

Essen mit dem Fatburner-Effekt der Milch

Beispiel 1

Zmorge



Hüttenkäse-Müesli

Zmittag



Safransellerie mit Bündnerfleisch und Petersilien-Jogurt

Znacht



Plätzli auf Gemüse-Apfel-Beet

Zwischendurch



Gewürz-Latte - Macchiato

Beispiel 2



Trockenfleisch-Stängeli



Bohnen-Fisch-Salat



Hobelkäse und Radieschen an Kresse-Vinaigrette



Brombeer-Shake «Lava flow»



4 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag sind beispielsweise

ein Glas Milch
ein Becher Joghurt
ein Stück Frischkäse
ein Stück Hartkäse

Download Rezepte:

www.swissmilk.ch/nutrition > Publikationen > Newsletter