

Bern, 4. Dezember 2013 sw

Stellungnahme zum Beratungsset «Besser abnehmen mit Milch»

Swissmilk steht mit ihren Ernährungsinformationen wissenschaftlich auf festen Beinen

Sehr geehrte Ernährungsfachperson

Der aktuelle Gesundheitstipp vom 6. November hat die alte Diskussion über die «ideale» Methode zum Abnehmen aufgegriffen. Als Aufhänger verwendete er das Beratungsset von Swissmilk «Besser abnehmen mit Milch». Im Artikel wird uns unter anderem vorgeworfen, Patienten zu mehr Milchkonsum anzuregen und Studien selektiv ausgewählt zu haben. Wir möchten dazu gern Stellung nehmen.

Beim «Besser abnehmen mit Milch» handelt es sich um eine Beratungshilfe, die Sie als Ernährungsberaterin oder Ernährungsberater gratis nutzen können, um Patienten beim Abnehmen zu unterstützen. Es ist keinesfalls eine Broschüre und wird nicht an die gesamte Bevölkerung abgegeben. Das Beratungsset richtet sich nach der Low-Carb-Ernährung. Die Grundlagen dazu sind reichlich Gemüse, Salat und Früchte, kombiniert mit ausreichend Eiweiss und genügend Milchprodukten. Das hätte auch der Autor des Artikels bemerkt, wenn er das Beratungsset aufmerksam gelesen hätte. Auf den ersten Seiten sind die Vorteile von Eiweiss und Milchprodukten beim Abnehmen erklärt und mit Untersuchungen belegt. Über dieses Thema berichten Fachleute und diverse angesehene Fachzeitschriften schon seit Jahren. Den befragten Experten im Gesundheitstipp scheint dies allerdings nicht bewusst zu sein – sie bezeichnen es als Werbegag. Auch haben sie offensichtlich nicht bemerkt, dass es im Beratungsset nicht um einen Vergleich verschiedener Ernährungsformen geht. Natürlich gibt es auch Untersuchungen, bei denen es keine Gewichtsunterschiede zwischen Low Carb und Low Fat, mit oder ohne Milch, gab. Das Beratungsset zeigt jedoch eine immer evidentere und intensiver diskutierte Möglichkeit, die beim Abnehmen helfen kann.

Im Artikel des Gesundheitstipps geben die Experten an, dass drei bis vier Milchportionen täglich keine negativen gesundheitlichen Auswirkungen haben, kritisieren diese Empfehlung aber gleichzeitig bei uns. Milchprodukte nature sind generell energiearm und keinesfalls kritisch für die Gesundheit. Milchprodukte gehören zu unseren Grundnahrungsmitteln und werden von den Fachgesellschaften empfohlen. Wir raten, grundsätzlich unverarbeitete Produkte zu verwenden, denen kein Zucker zugegeben wurde. Auch der Zopf vom schlechten Milchfett ist längst abgeschnitten, und dass Crème fraîche nicht zu den Milchportionen zählt, weiss jede/r ErnährungsberaterIn, nur nicht die Experten im Gesundheitstipp. Zudem bezweifeln wir nirgends, dass ausser Milch auch andere Lebensmittel Eiweiss oder Kalzium enthalten, wie uns weiter vorgeworfen wird. Jedoch enthalten viele pflanzliche Lebensmittel resorptionshemmende Stoffe, Milchprodukte dagegen resorptionsfördernde. Tierische und pflanzliche Lebensmittel zu kombinieren, ist deshalb empfehlenswert. Das widerspiegelt sich auch in den Unterlagen.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Im Beitrag des Gesundheitstipps werden ausschliesslich Experten und Befürworter der konservativen fettarmen und kohlenhydratbetonten Diättherapie zitiert. Gleichzeitig wird die Chance genutzt, ein Buch zum Abnehmen zu bewerben. Eine fachlich ausgewogene Diskussion über die Vor- und Nachteile der beiden Diätkonzepte «Low Carb» und «Low Fat» sowie über die inzwischen reichlich vorhandenen Kurz- und Langzeiterfahrungen fehlt. Der Artikel vertritt nur eine einseitige Meinung, liefert aber keine unabhängige Berichterstattung.

Swissmilk stützt sich bei ihren Ernährungsempfehlungen auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Milch wird nie als «Diätwundermittel» dargestellt. Die Empfehlungen für den Milchkonsum stehen immer im Kontext zur Gesamternährung und zur Bewegung, sei es im Bereich der gesunden Ernährung für Normalgewichtige oder als mögliches Diätkonzept für Abnehmwillige.

Sie, liebe Ernährungsberaterin, lieber Ernährungsberater, können gewiss sein, dass Swissmilk wissenschaftlich argumentiert. Seit vielen Jahren informieren wir regelmässig über aktuelle Studienergebnisse zu diesem Thema. Dabei werden wir auch durch externe Wissenschaftler, wie die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, unterstützt. Sie wissen, dass wir in erster Linie über die Rolle der Milch in der Ernährung berichten und können dies in den wissenschaftlichen Kontext setzen.

Wir bedauern, dass mit dem Artikel des Gesundheitstipps die Chance für eine ausgewogene und konstruktive Diskussion zum Thema verpasst wurde, und hoffen, dass Sie unsere Beratungsmaterialien weiterhin nutzen.

Möchten Sie die gesamte Stellungnahme lesen? Unter www.swissmilk.ch > Milchproduzenten > Medien steht Ihnen diese zur Verfügung.

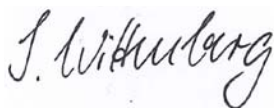
Mit freundlichen Grüssen

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk



ppa. Barbara Paulsen Gysin
Public Relations



i. V. Susann Wittenberg
Oecotrophologin BSc



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch