

Frühjahrsdiät: Milch hilft beim Abnehmen!

Nach den Feiertagen starten die Medien, jedes Jahr aufs Neue, mit diversen Abspeck-Kampagnen. In diesem Zusammenhang wird häufig vor einem vermehrten Konsum von Milch und Milchprodukten gewarnt, weil sie einen relativ hohen Fettanteil aufweisen können. Übersehen werden dabei die zahlreichen Studien der letzten Jahre, die darauf hingewiesen haben, dass ein reichlicher Konsum von Milch und Milchprodukten nicht nur das Risiko für eine Gewichtszunahme mindert, sondern dass diese Nahrungsmittel den Abbau von Körperfett fördern und gleichzeitig dazu beitragen, die fettfreie Körpermasse zu erhalten (1).

Ganz konkret steigern Milchprodukte die Fettoxidation und mindern die Fettabsorption im Darm bzw. erhöhen damit die Fettausscheidung. Des Weiteren fördern sie die Apoptose bzw. den Zelltod von Fettzellen. Schliesslich haben sie einen starken Sättigungseffekt und helfen damit, die Kalorienzufuhr niedrig zu halten (2). Für diese Effekte wird einerseits das Calcium verantwortlich gemacht, andererseits scheinen bioaktive Peptide und Proteine der Milch eine synergistische Wirkung zu entfalten (1). Alle diese Effekte scheinen vor allem bei Menschen mit einer üblicherweise geringen Kalorienzufuhr besonders stark ausgeprägt zu sein.

Abnehmen kann man nur mit einer negativen Energiebilanz. Es gibt viele Möglichkeiten dies zu erreichen. Alle Reduktionsdiäten, die eine negative Energiebilanz erzielen, sind prinzipiell zur Gewichtsreduktion geeignet. Allerdings sinkt grundsätzlich mit dem Verlust von Körpermasse der Grundumsatz überproportional. Gleichzeitig nehmen, autonom gesteuert, typischerweise Appetit und Hunger zu. Im Endeffekt scheitern an dieser Abwehrstrategie des



Körpers auf Dauer alle Diättherapien. Daraus folgt: Eine Diät wird umso erfolgreicher sein, je weniger Appetit und Hunger sie während der Phase der negativen Energiebilanz bzw. während der Gewichtsreduktion auslöst.

Vor diesem Hintergrund hat eine Arbeitsgruppe um Prof. Angelo Tremblay von der Laval-University in Quebec (Kanada) kürzlich, placebo-kontrolliert, die appetitmindernde Wirkung von kalziumreichen Milchprodukten systematisch untersucht (3). Die Forscher

hatten dazu 41 übergewichtige Probandinnen in zwei Gruppen randomisiert. Beide Gruppen erhielten eine identische Reduktionskost, die darauf ausgerichtet war, über 6 Monate hinweg ein tägliches, mittleres Energiedefizit von 600 kcal zu erreichen. Die Kost war dabei, nach den herrschenden Richtlinien, kohlenhydratbetont und fettarm. Zusätzlich musste täglich in den Speiseplan eine Portion des "Verum"- bzw. des "Placebo"-Getränks eingebaut werden. Das Verum war ein halber Liter einer kalziumangereicherten Milch. Mit dieser Trinkmenge wurden



1000 mg Kalzium und 20 Gramm Milchprotein zugeführt. Das Placebo war ein kalziumarmes Getränk ohne Eiweissanteil aber mit identischem Energiegehalt. Die Verum-Gruppe kam, zusammen mit der Nahrung, auf etwa 1500 mg Kalzium pro Tag und die Placebo-Gruppe auf etwa 700 mg Kalzium. Beide Gruppen wurden vergleichbar intensiv geschult und betreut. Appetit und Hunger wurden während der Diät systematisch abgefragt.

In der sechsmonatigen Diätphase erreichte die Milch-Gruppe im Schnitt eine pro Tag um 130 kcal geringere Energiezufuhr als die Placebo-Gruppe. Dies erklärte sich durch die im Vergleich zur Placebo-Gruppe einerseits signifikant erhöhte Sättigung und andererseits durch die geringer ausgeprägte Steigerung des Verlangens nach Essen. Entsprechend betrug nach 6 Monaten der Gewichtsverlust in der Milch-Gruppe 8 kg und in der Placebo-Gruppe 5.8 kg. Allerdings fiel auf Grund der geringen Probandenzahl dieser deutliche Unterschied zwischen den Gruppen nicht signifikant aus.

Diese Studie belegt, dass eine erhöhte Zufuhr von Kalzium und Milchprotein bei Frauen mit niedriger Kalzium-Basisversorgung den Erfolg einer Reduktionsdiät langfristig fördert, weil Appetit und Hunger unterdrückt werden und auf diese Weise die notwendig niedrige Energiezufuhr besser durchgehalten werden kann.

Literatur

1. Zemel MB. Proposed role of calcium and dairy food components in weight management and metabolic health. *Phys Sportsmed* 2009;37:29-39.
2. Major GC, Chaput JP, Ledoux M, et al. Recent developments in calcium-related obesity research. *Obes Rev* 2008;9:428-445.
3. Gilbert JA, Joannisse DR, Chaput JP, et al. Milk supplementation facilitates appetite control in obese women during weight loss: a randomised, single-blind, placebo-controlled trial. *Br J Nutr* 2011;105:133-143.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10/3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
mailto: factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Maillaiter Januar 2011



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch