

Mädchen und junge Frauen mit Problemzonen aufgepasst: Bessere Figur mit Milch und Milchprodukten!

Welchen Einfluss haben Milchprodukte auf die Figur? Diese Frage wollten kanadische Wissenschaftler beantworten und erstellten für junge übergewichtige Frauen eine einfache Ernährungsumstellung mit einem Trainingsprogramm. Nach nur 12 Wochen veränderte sich ihre Körperzusammensetzung.



Kanadische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Mädchen und junge Frauen durch eine einfache Ernährungsumstellung ihre Figur verbessern können. Dazu wurden 54 übergewichtige Teilnehmerinnen im mittleren Alter von 15 Jahren einem 12 Wochen dauernden strukturierten Trainings- und Ernährungsprogramm unterzogen. Das Sportprogramm bestand aus 3 Einheiten pro Woche – jeweils eine 60 bis 90 Minuten dauernde Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.

Das Ernährungsprogramm hatte nicht eine Kalorienreduktion zum Ziel, sondern man testete den Einfluss von Milch und Milchprodukten auf die Körperzusammensetzung. Ein Teil der Teilnehmerinnen erhielt die Vorgabe, möglichst wenig Milch und Milchprodukte zu konsumieren – genau genommen höchstens zwei

Portionen pro Tag. Eine zweite Gruppe sollte dagegen täglich vier Portionen Milch und/oder Milchprodukte zu sich nehmen.

Am Ende der 12 Wochen ergab sich zwar kein Unterschied im reinen Körpergewicht, aber sehr wohl in der Körperzusammensetzung: Im Mittel hatten die jungen Frauen mit reichlich Milch und Milchprodukten signifikant mehr Fett ab- und mehr fettfreie Körpermasse, d.h. vor allem Muskelmasse aufgebaut als die Teilnehmerinnen ohne oder mit nur geringem Milchkonsum.

Fazit

Eine solche Veränderung der Körperzusammensetzung bedingt nicht nur eine "bessere" Figur, sie schützt besser vor weiterer Gewichtszunahme und fördert die Gesundheit.

Literatur

Calleja M, Caetano Feitoza N, Falk B, et al. Increased dairy product consumption as part of a diet and exercise weight management program improves body composition in adolescent females with overweight and obesity-A randomized controlled trial. *Pediatr Obes* 2020

Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Ernährungsfachleute Dezember 2020