

Milch hält Kinder schlank

Milch und Milchprodukte werden wegen ihres hohen Kalziumgehaltes und dem damit verbundenen günstigen Einfluss auf die Knochen als gesund bewertet. Gleichzeitig gelten sie wegen ihres relativ hohen Fettanteils als potentielle "Dickmacher" und vor einem zu hohen Konsum wird deshalb gewarnt.

Tatsächlich haben aber verschiedene epidemiologische Studien an Erwachsenen in den letzten Jahren gezeigt, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten nicht bzw. invers mit Übergewicht und Körperfett assoziiert sind. Kontrollierte Experimente haben sogar den Schluss nahe gelegt, dass mit erhöhter Zufuhr eine Gewichtsabnahme gefördert wird (siehe auch /Link einfügen).

Für diese Effekte wird die spezifische Wirkungen von Kalzium und insbesondere von Kalzium aus Milch verantwortlich gemacht:

1. Kalzium bindet im Darm das Nahrungsfett und hemmt auf diese Weise die Fettresorption.
2. Eine erhöhte Kalziumzufuhr hemmt in den Adipozyten die Lipogenese und fördert gleichzeitig die Lipolyse.

In zwei Studien (2001 und 2003) wurde der Einfluss von Milch und Milchprodukten auf die Körperfett-Entwicklung bei Kindern untersucht (1, 2). Beide stammen von der Arbeitsgruppe um Prof. Jean Skinner vom Department of Nutrition, University of Tennessee (USA).

In der ersten Studie waren 53 Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren hinsichtlich ihres Ernährungsverhaltens untersucht und über einen Zeitraum von 2 bis 96 Monaten auf ihre körperliche Entwicklung hin beobachtet worden. Dabei ergab sich ein signifikanter inverser Zusammenhang: Je höher die Zufuhr an Milch und Milchprodukten war, desto niedriger war der Körperfettanteil. Den gleichen inversen Zusammenhang fand man auch für die Kalziumzufuhr (1).

Die aktuelle Studie umfasste 27 Mädchen und 25 Jungen, die vom 2. bis zum 8. Lebensjahr an der Untersuchung teilnahmen. Am Ende der sechs Jahre dauernden Beobachtungszeit wurde ihre Körperfettmasse und der Körperfettgehalt mittels der DEXA-Methode bestimmt (2).

Bei den mittlerweile achtjährigen Jungen lag der Körperfettgehalt bei 22.7 +/-6.7 % und bei Mädchen bei 26.2 +/-7.9 %. Die mittlere Kalziumzufuhr betrug 912 mg/Tag bei den Jungs und bei 805 mg/Tag bei den Mädchen. Die Höhe der Kalziumzufuhr war dabei invers mit dem Körperfettgehalt assoziiert. Damit liessen sich in vier verschiedenen



gewählten statistischen Modellen zwischen 5-9 % der Variabilität beim Körperfettgehalt der Kinder erklären.

In einigen, aber nicht allen statistischen Modellen, waren allerdings neben körperlicher Inaktivität, weiblichem Geschlecht, dem BMI der Mutter auch die Zufuhr von Fett insgesamt und die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren direkt mit dem Körperfettgehalt assoziiert.

Unser Fazit für die Ernährungsberatung

Aufgrund dieser Ergebnisse ist bei Kindern und Jugendlichen weiterhin besonderen Wert auf einen regelmässigen Konsum von Milch und Milchprodukten zu legen. Mit 3 Portionen täglich, zum Beispiel einem Glas Milch, einem Becher Joghurt und einem Stück Käse, decken sie ihren Kalziumbedarf ausreichend.

Literatur

1. Carruth BR, Skinner JD. The role of dietary calcium and other nutrients in moderating body fat in preschool children. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001;25:559-66.
2. Skinner JD, Bounds W, Carruth BR, Ziegler P. Longitudinal calcium intake is negatively related to children's body fat indexes. *J Am Diet Assoc* 2003;103:1626-31.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailletter März 2004



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch