

Milchbetonte Kost schützt vor dickem Bauch

Weltweit nimmt die Prävalenz von Übergewicht dramatisch zu. Übergewicht gilt vor allem als gesundheitliches Risiko, wenn Fett vermehrt im und am Bauch abgelagert wird. Dieses intraabdominelle Fettgewebe ist ein hochaktives endokrines Organ und fördert – über die vermehrte Ausschüttung von Zytokinen – Insulinresistenz und Entzündungsreaktionen. Das metabolische Syndrom und diverse Folgeerkrankungen entwickeln sich vor allem mit diesem Bauchfettansatz. Der Taillenumfang ist ein Surrogat für das Ausmass des intraabdominellen Fett.

Noch immer rätseln weltweit Experten, wie der Übergewichtstrend gestoppt wird und wie man Übergewichtigen zum Abnehmen verhelfen kann. Dabei steht meist noch der Kalorien-



gehalt von Nahrungsmitteln per se im Fokus. Da Milch und Milchprodukte relativ viele Kalorien pro hundert Gramm liefern, werden sie häufig als Übergewichtsrisiko eingestuft – vor allem die vollfetten Produkte. Und zur Gewichtskontrolle beziehungsweise zum Abnehmen empfiehlt man häufig, sich bei Milch und Milchprodukten zurückzuhalten und wenn möglich die fettarmen Varianten zu bevorzugen. Dass diese Einschätzungen zu kurz greifen, zeigen immer mehr Studien, deren Ergebnisse den Schluss nahelegen, dass ein hoher Konsum von Milch und Milchprodukten – auch von vollfetten – sogar vor Übergewicht schützt und beim Abnehmen hilft (1).

Kürzlich hat eine hochkarätige Forschergruppe den Einfluss der Ernährung auf die Entwicklung des bauchbetonten Übergewichts untersucht. Im Rahmen der berühmten EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) wurden die Daten von 48.631 Frauen und Männern aus 8 Studienzentren in 5 Ländern analysiert (2). Dazu erfasste man den Bauchumfang (WC) und den Body Mass Index (BMI) der Teilnehmer, zu Studienbeginn und nach einer mittleren Beobachtungszeit von 5,5 Jahren. Überprüft wurde speziell, wie sich der Bauchumfang bezogen auf den BMI – also das bauchbezogene Übergewicht – in Abhängigkeit von Ernährungsgewohnheiten entwickelte.

Ergebnis

Die Forscher fanden für 7 Nahrungsgruppen signifikante Zusammenhänge. Dabei zeigt sich, dass eine Kost mit hohen Anteilen an Milch und Milchprodukten sowie Früchten das Risiko für bauchbetontes Übergewicht mindert. Andererseits fand sich, dass eine Ernährungsform mit vermehrtem Verzehr von Margarine, Weissbrot, Wurst und Fleischwaren sowie gesüssten Erfrischungsgetränken das Risiko für einen zunehmenden Fettansatz am Bauch fördert. In



einem Rechenmodell wurde ermittelt, dass man dem Übergewicht mit Bauchfettansatz am besten vorbeugen kann, wenn an Stelle von Margarine, Weissbrot, Wurst und Fleischwaren sowie gesüssten Erfrischungsgetränken besser Milch, Joghurt, Käse und Früchte gegessen werden.

Kommentar

Bei der Frage, ob jemand zu- oder abnimmt, kommt es nicht nur auf den Energiegehalt eines verzehrten Nahrungsmittels an. Entscheidend ist auch, wie gut ein Nahrungsmittel sättigt und wie lange es satt hält. Diese Effekte haben Einfluss auf die Nahrungsauswahl in den Folge- mahlzeiten und damit auch auf die gesamte Energiezufuhr. Da Milch und Milchprodukte gut sättigen und lange satt halten, können sie trotz ihres relativ hohen Energiegehaltes insgesamt zu einer Minderung der Energiezufuhr im Tagesprofil beitragen. Unter anderen erklärt dies wohl, dass man in zahlreichen Studien einen inversen Bezug zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten und Übergewicht beobachtet hat.

Literatur

(1) Dougkas A., Reynolds C. K., et al. Associations between dairy consumption and body weight: a review of the evidence and underlying mechanisms. *Nutr Res Rev* 2011;24:72–95.

(2) Romaguera D., Angquist L., Du H., et al. Food composition of the diet in relation to changes in waist circumference adjusted for body mass index. *PLoS ONE* 2011;6:e23384.

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

Mail: october2011@swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch