



Milch macht Kinder schlank

Milch und Milchprodukte sind in unserem Kulturkreis die wichtigsten Kalziumlieferanten. Wie Untersuchungen zeigen, ist die ausreichende Zufuhr von Kalzium aus Milch bei Kindern bis zum 10. Altersjahr noch gegeben. Danach geht der Konsum von Milch und Milchprodukten meist zurück und es stellen sich erste Kalziumdefizite ein, vor allem bei den Mädchen. Mädchen im Teenageralter verzichten oft auf die Milch, aus Angst vor dem Dicksein. Milch macht jedoch nicht dick, sondern hilft beim Gewicht halten.

Ein Blick in die Wissenschaft

Die schlankmachende Wirkung von Milchprodukten kann einerseits durch die erhöhte Kalziumzufuhr, andererseits durch den erfolgten Mehrkonsum an Eiweiss erklärt werden. Eine hohe Kalziumzufuhr fördert die Fettverbrennung und hemmt die Fettbildung. Des Weiteren bindet Kalzium eine gewisse Menge Nahrungsfett im Darm, welches dann nicht in den Körper aufgenommen wird, sondern ausgeschieden wird, ohne Energie, sprich Kalorien, zu liefern. Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist also für Knochen und Figur wichtig.