

«Milch macht schlank!»

Übergewicht ist ein ernst zu nehmendes Thema. Immer mehr Leute in den Industrienationen sind übergewichtig. Lösungsmöglichkeiten werden viele angeboten: Die einen schwören auf Diätprodukte, andere verteufeln fettreiche Nahrungsmittel. Guter Rat ist oft teuer und rar.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Für das Abnehmen existieren keine Patentrezepte. Auch hier gilt das physikalische Grundgesetz: Wer mehr verbraucht, als er zuführt, nimmt ab. Mitte der 60er-Jahre gewann daher das Kalorienzählen an Bedeutung. Später kamen dann liberalere Konzepte in Mode, zum Beispiel das Essen nach der Pyramide, bis man satt ist. Das heisst, man darf alles essen, nichts ist verboten, alles ist eine Frage des Masses. Dies ist eine Variante, welche Genuss statt Verzicht verspricht. Aber auch hier gilt: Wer zu viel isst, nimmt zu.

Diäten – Sinn und Unsinn

Alle Jahre im Frühling und vor der Badesaison haben Diäten Hochkonjunktur. Die meisten Diäten sind jedoch kurzfristig ausgelegt und ändern nichts Grundsätzliches am Essverhalten. Im Gegenteil: Der ausgehungerte Organismus läuft auf Sparflamme, braucht dadurch weniger Energie und vergrössert nach der Diät meist umgehend die Polster. Diese genetisch bedingte Schutzreaktion des Menschen nennt man Jo-Jo-Effekt. Nicht immer hatten unsere Ahnen jederzeit und überall genug zu essen. Der Körper hat dadurch gelernt, blitzartig mit weniger Energie auszukommen, und greift bei schmalen Nahrungsmittel-Angebot auf die Reserven zurück. Damit nicht genug: Diäten können nicht nur dick, sondern auch krank machen, nämlich dann, wenn Ihr Speiseplan zu wenige Vitamine und Mineralstoffe, zum Beispiel Kalzium, enthält.

Diäten machen Knochen schwach

Übertriebene Hungerkuren können den Knochenschwund fördern. Denn vielfach streichen die Abnehmwilligen in der Spareruphorie Milch und Milchprodukte strikte vom Menüplan. Milchprodukte liefern jedoch hochwertiges Eiweiss, das beim

Abnehmen besonders wichtig ist. Neuere Studien zeigen nämlich, dass Milch und Milchprodukte (unabhängig vom Fettgehalt) das Abnehmen unterstützen können. Je besser die Versorgung mit Kalzium ist, desto weniger Körperfett und desto mehr fettfreie Körpermasse, zum Beispiel Muskeln und Bindegewebe, wird gebildet.

Ein Blick in die Wissenschaft

Die schlank machende 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. Mit einer ausreichenden Kalziumzufuhr tun Sie daher nicht nur Ihren Knochen Gutes, das Kalzium aus der Milch hilft Ihnen auch beim Abnehmen.

JEDEN TAG GENÜGEND KALZIUM – SICHTBAR ODER VERSTECKT

Ein Erwachsener braucht 1000 mg Kalzium pro Tag. Dies sind drei Portionen Milch und Milchprodukte, zum Beispiel 2 dl Milch, 1 Joghurt und 40 g Käse. Die drei Portionen lassen sich einfach in die Menüplanung einbauen:

- Peppen Sie Ihren Salat mit Käselocken auf.
- Geniessen Sie zu einem Eintopf eine erfrischende Joghurtsauce.
- Bereichern Sie Ihren Kartoffelstock nicht nur mit Milch, sondern «schmuggeln» Sie noch Käse in die weiteren Beilagen (zum Beispiel ins gratinierte Gemüse).