



DIÄTDRINK UND FITMACHER

# VOLLMILCH MACHT

Das schmeckt uns richtig gut! Weltweite Studien zeigen:

**WER MILCH TRINKT, NIMMT LEICHTER AB.**

Experten nennen 5 Gründe, warum das tatsächlich klappt.

**S**ie powert die Fettverbrennung. Verlängert das Sättigungsgefühl. Stärkt das Muskelwachstum. Und nein, die Rede ist nicht von einem Zaubermittel. Sondern die Devise heißt ganz einfach: Trink dich fit und schlank mit Milch! Lange stand sie nur noch bei Kindern auf dem Plan, alles über 20 verkniiff sich den Drink mit dem vollfetten Image. Doch diverse Studien der letzten Jahre machen auch uns Großen wieder Durst. Topexperten sagen, warum mindestens zwei Glas (Voll-)Milch pro Tag tatsächlich Figur und Fitness guttun können – und wie das funktioniert!

## **1. FAKTEN AUS DER FORSCHUNG ZEIGEN: VIEL MILCH = WENIG FETT**

Den ersten Hinweis gab die Statistik: Epidemiologische Studien in verschiedenen Ländern mit über 1000 Teilnehmern zeigten, dass Milchtrinker schlanker sind als Milchabstinenten – und zwar unabhängig vom Fettgehalt der Milch. Unter anderem prüfte das nationale italienische Forschungsinstitut CNR mit 1000 Schülern einen Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Fettleibigkeit. Das Ergebnis: Kinder, die keine Milch oder nur wenig des weißen Frischmachers tranken, waren dicker als die Kameraden. Die Académie nationale de médecine (Paris) publizierte vor drei Jahren, dass Kuhmilchfans nicht nur schlanker sind, sondern auch seltener an Diabetes Typ 2 erkrankten.

## **2. SATTFAKTOR EIWESS**

Eine Studie der University of Western Australia ergab, dass Milch zum Frühstück den Hunger zur Mittagszeit mindert. Probanden, die statt Fruchtsaft dieselbe Menge Milch tranken, waren vier Stunden später noch satt und nahmen beim Mittagessen durchschnittlich 50 Kalorien weniger auf als die Safttrinker. „Warum Milch so gut sättigt, ist noch nicht vollständig geklärt. Sowohl die Konsistenz von Milch als auch der Laktosegehalt und vor allem die Aminosäuren des Milchproteins könnten an der Wirkung beteiligt sein“, vermutet Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Nicolai Worm.

## **3. FETTKILLER KALZIUM**

Der Mineralstoff ist nicht nur essenziell für die Knochen, er wirkt auch als Fatburner. Amerikanische und israelische Forscher bewiesen: Reichlich Kalzium aus Milchprodukten beschleunigt während der Diät nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch den Fettabbau. Expertin Franca Mangiameli (siehe auch Kasten rechts): „Milchkalzium wirkt dreifach in der Fettzelle. Es hemmt den Fettaufbau, verhindert die Speicherung und aktiviert die Fettverbrennung. Darüber hinaus bindet es eine gewisse Menge Nahrungsfett, das unverdaut wieder ausgeschieden wird.“ Übrigens: Ob das mit reinen Kalziumpräparaten genauso gut klappt, ist noch umstritten.

# SCHLANK

## 4. MILCHFETT IST GESUND

Amerikaner wurden trotz Non-Fat-Milk und unzähliger fettreduzierter Milchprodukte im Supermarkt immer dicker. Mittlerweile ist bekannt, dass Light-Produkte häufig mit Zucker angereichert sind, um den fehlenden Geschmacksträger Fett auszugleichen. „Unnötig“, meint Experte Worm, „viele Studien zeigen, dass eine Förderung der Gewichtsabnahme auch mit normalfetten Milchprodukten erzielt wird.“ MilCHFett wirkt sich laut Forschungen sogar günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Laut einer kanadischen Studie sollte man aber nach dem Sport fettarme Milch trinken, denn die fördert der Untersuchung zufolge in Kombination mit Kohlenhydraten die Regeneration. Für die vollfette Variante steht dieser wissenschaftliche Beweis noch aus.

## 5. GUTER GLYKÄMISCHER INDEX

Vollmilch liefert mit 120 Kalorien pro Glas zwar knapp 40 Kalorien mehr als viele Säfte. Doch Obstnektar und so mancher Becher aus dem Coffee-Shop toppen das in Sachen Kalorien- und Zuckergehalt noch deutlich. Und weil Milch gut sättigt, trinken wir weniger davon als von anderen Durstlöschern – und nehmen so unterm Strich weniger Energie auf. Mangiameli: „Anders als viele andere Getränke hat Milch einen niedrigen glykämischen Index, stabilisiert den Blutzucker und beugt so Heißhungerattacken vor.“

## WAS TUN BEI MILCH-UNVERTRÄGLICHKEIT?

Etwa 10–15 Prozent aller Erwachsenen in Europa vertragen keine Kuhmilch. Ihr Körper ist nicht in der Lage, den enthaltenen Milchzucker (Laktose) enzymatisch aufzuspalten. Die Folge: Ihr Verdauungstrakt reagiert mit Magenschmerzen, Blähungen, Durchfall und ähnlichen Symptomen. „Wer eine Milchzuckerunverträglichkeit hat, muss aber dennoch nicht auf die Vorteile der gesunden Kalziumquelle verzichten. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch oder Frischkäse werden aufgrund des niedrigen Milchzuckergehaltes meist vertragen. Außerdem gibt es seit einiger Zeit leckere laktosefreie Milch(-produkte) im Handel, die alle anderen Milchbestandteile enthält, also auch das wertvolle Kalzium“, rät Franca Mangiameli. Anders ist es bei einer ärztlich diagnostizierten Milch(eiweiß)allergie. „Allergiker müssen Milch (meist auch von Ziege und Schaf) vom Speiseplan streichen und Alternativprodukte wie Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandeldrinks, Sojacreme und Sojajoghurt zum Kochen verwenden, um gesundheitliche Folgen auszuschließen.“



### FRANCA MANGIAMELI

Dipl.-Ökotrophologin & Diätbuchautorin (z. B. Logi). Als Food-Coach in Hamburg unterstützt sie unter anderem Menschen beim Abnehmen. [www.essteam.de](http://www.essteam.de)









