

## **Milch- Gegen lästige Pfunde**

**Milch und Milchprodukte sind aufgrund ihres Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffgehalts wertvolle Lebensmittel. Da sie jedoch auch relativ viel Fett enthalten können, waren sie als ?Schlankmacher? bislang nicht unbedingt auf der Hitliste. Ganz falsch, ergab eine amerikanische Studie.**

Milch und Milchprodukte können dazu beitragen, körpereigenes Fett loszuwerden. Hintergrund für diese Aussage ist eine Studie an 53 Vorschulkindern. Im Rahmen dieser Studie wurden die Kinder in regelmäßigen Abständen gemessen, gewogen, die Körperzusammensetzung bestimmt und die Ernährungsweise ermittelt. Die Auswertung der Daten erfolgte in einem Beobachtungszeitraum von knapp sechs Jahren. Ergebnis: Diejenigen Kinder, die viel Calcium zu sich nahmen, hatten einen geringeren Körperfettanteil als die Kinder, die eine geringe Calciumzufuhr aufwiesen. Die Daten korrelierten auch dann, wenn der Anteil der konsumierten Milchprodukte mit dem Körperfettanteil in Relation gesetzt wurde.

Die Wissenschaftler gehen aufgrund ihrer Ergebnisse davon aus, dass eine langfristige, hohe Calciumzufuhr, bzw. ein hoher Anteil an Milch- und Milchprodukten in der Nahrung dazu beitragen kann, den Körperfettanteil gering zu halten. In der Studie spielte dabei kaum eine Rolle, ob Vollmilch oder fettarme Milch konsumiert wurden. Wer aus Sorge um die schlanke Linie nur fettarme Milchprodukte verwendet, sollte aber trotzdem dabei bleiben. Denn sicher ist sicher: Je weniger Fett der Organismus insgesamt zu sich nimmt, desto weniger steht ihm zur Speicherung in den Fettpolstern zur Verfügung.

Quelle: DAZ, Nr. 19, 10.05.2001