

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 14. November 2007

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Kalzium in Milchprodukten hilft abnehmen

Am 14. November ist Weltdiabetestag. Leider nimmt die Zahl der zuckerkranken Menschen laufend zu. Früher hat man von „Altersdiabetes“ gesprochen, weil vor allem Ältere betroffen waren. Aktuell sind auch immer mehr Kinder und Jugendliche von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen. Die Hauptursache ist Übergewicht.

Gegen Übergewicht und Diabetes Typ 2 gibt es kein Wundermittel. Eine ausgeglichene Energiebilanz durch viel Bewegung und ausgewogene Ernährung sind Voraussetzung für ein gesundes Gewicht und einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Es gibt aber gewisse Nahrungsmittel, welche den Stoffwechsel positiv beeinflussen: Zum Beispiel Kalzium aus Milch und Milchprodukten.

Kalzium ist nicht gleich Kalzium

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine erhöhte Kalziumzufuhr über Milch und Milchprodukten das Abnehmen unterstützt und auch einen positiven Einfluss auf den Insulinhaushalt hat. Kalzium, das als Nahrungszusatz oder über andere Quellen aufgenommen wird, hat offenbar eine geringere Wirkung als Kalzium aus Milch und Milchprodukten. Man nimmt an, dass bioaktive Stoffe aus der Milch zusammen mit dem Kalzium eine synergetische Wirkung in Bezug auf das Abnehmen entwickeln.

Fetthaushalt durch Kalzium beeinflusst

Eine hohe Kalziumzufuhr über Milch und Milchprodukte vermindert einerseits die Ablagerung von Fett und damit die Gewichtszunahme, wenn man zu viele Kalorien konsumiert. Andererseits regt Kalzium die Fettverbrennung an, auch wenn man kalorienreduziert isst. Der Körper stellt dank des Kalziums also bei kalorienarmer Ernährung nicht einfach auf Sparflamme um, was das Abnehmen verlangsamen würde.

Es braucht noch weitere Studien, um die Funktion von Kalzium und Milchprodukten zu erklären. Für heute gilt: Ersetzen Sie 300 kcal Ihrer Ernährung durch Milchprodukte wie Yoghurt oder Quark. Auf keinen Fall sind Milchprodukte ein Freipass für massloses Essen. Mit anderen Worten: Zusätzlich Milchprodukte zu essen hilft NICHT beim Abnehmen.

PD Dr. med. Fritz Horber