



Fit durch Milch Ernährung und Bewegung



Herausgegeben vom
Milchindustrie-Verband e.V.
Jägerstr. 51
10117 Berlin
Internet: www.milchindustrie.de
E-Mail: info@milchindustrie.de

Text / Redaktion:
Dr. Gisela Runge
Dr. Katrin Lehmann

Bilder:
Milchindustrie-Verband e.V.
GML / CMA

Inhaltsverzeichnis

Übergewicht - DIE HERAUSFORDERUNG	3
ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS - MEHR BEWEGUNG	3
MILCH - TEIL EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG	4
VON „MAGER“ BIS „SAHNE“	5
MILCHFETT - mehr als gesättigtes Fett	5
MILCH IM GEWICHTSMANAGEMENT	6
ZUSAMMENFASSEND	6
Quellen	7
INFORMATIONSQUELLEN ZU MILCH	7

Berlin, Oktober 2009

Übergewicht - DIE HERAUSFORDERUNG

Weltweit ist Übergewicht heute ein Hauptrisikofaktor für gesundheitliche Probleme, auch bei Kindern. Das Übergewicht hat vielfältige Ursachen und entsteht durch eine unausgewogene Energiebilanz. Problem ist, dass die Energieaufnahme heute nicht mehr an die moderne Lebensweise (wenig Sport, sitzende Tätigkeiten am PC etc.) angepasst ist. Der Haupteinflussfaktor ist daher die mangelnde Bewegung. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass auch sozioökonomische Faktoren (niedriges Einkommen, niedriger Bildungsgrad) und genetische Faktoren bei der Entstehung von Übergewicht zu beachten sind.

Die Unternehmen der deutschen Milchindustrie beteiligen sich am größten interdisziplinären Netzwerk der EU, der Plattform Ernährung und Bewegung (peb).

Sie sind zusammen mit anderen gesellschaftlichen Gruppierungen in der Adipositas-Prävention aktiv, da hier nur eine gemeinsame, multifaktorielle Lösung zielführend ist.



ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS - MEHR BEWEGUNG

Bei der Vorbeugung von Übergewicht sind alle Einflussgrößen zu berücksichtigen, d.h. eine Änderung des Lebensstils ist nötig. Diese umfasst stärkere körperliche Aktivität, adäquates Ernährungsverhalten und Veränderungen im sozialen und familiären Umfeld. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist Bewegung das entscheidende Element eines gesunden Lebensstils.

MILCH - TEIL EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Milch ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich Milch und Milchprodukte für den Speiseplan. Es sollten am Tag cirka 200-250 g Milch/Joghurt und 50-60 g Käse verzehrt werden (1).

Die DONALD-Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund zeigt, dass Milchprodukte wichtige Nährstofflieferanten für Kinder sind. Insbesondere sind sie eine sehr gute Quelle für Calcium und Vitamin D: 62 % des aufgenommenen Calciums und 41 % des Vitamin D stammen aus dieser Produktgruppe (2). Sowohl Calcium als auch Vitamin D sind unerlässlich für den Knochenaufbau. Kritisch ist, dass über ein Drittel der Kinder die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Calcium nicht erfüllt. Auch viele Erwachsene sind nicht optimal versorgt. Etwa die Hälfte der Erwachsenen nimmt gemäß der Nationalen Verzehrsstudie II zu wenig Calcium auf (3). Die größte Menge an Calcium liefern Milch und Milchprodukten. Durch einen gesteigerten Milchkonsum könnte auch die Versorgung an weiteren kritischen Nährstoffen wie Vitamin D und Jod verbessert werden.

Gemäß den DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung in Kindertagesstätten, Schulen und Betrieben (4) sollten Milch und Milchprodukte täglich angeboten werden. Auch die Europäische Gemeinschaft schätzt die ernährungsphysiologische Bedeutung von Milch: Die EU fördert im Rahmen ihrer Schulmilchbeihilfe Milch, Milchgetränke, bestimmte Milcherzeugnisse und Käse (5).

VON „MAGER“ BIS "SAHNE"

Es gibt eine Fülle unterschiedlich zusammengesetzter Milchprodukte und so hat der Verbraucher die Möglichkeit, sich gesund und kalorienbewusst zu ernähren. Seit langem sind Milchprodukte in verschiedenen Fettgehaltsstufen erhältlich, von "mager" bis "Sahne". Die Angabe des Fettgehaltes auf allen Milchprodukten erleichtert die Auswahl. Beispiele für die Variantenvielfalt im Milchbereich sind folgende Fettgehalte:

Milch: 0,3 %, 1,5 %, 3,5 %

Jogurt: 0,3 %, 1,5 %, 3,5 %

Frischkäse: bis 2 %, bis 5 %, über 5 %

Molke: 0,2 %

Buttermilch: 0,5 %



MILCHFETT – mehr als gesättigtes Fett

Das MilCHFett besteht aus über 400 verschiedenen Fettsäuren, von ihnen sind ca. ein Drittel ungesättigt und zwei Drittel gesättigt. Die gesättigten Fettsäuren sind differenziert zu betrachten, je nach Kettenlänge haben sie unterschiedliche Wirkungen auf die Gesundheit. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die kurz- und mittelkettigen Fettsäuren sowie die Stearinsäure gesundheitlich unbedenklich sind. Sie wirken neutral auf den Cholesterinspiegel und zeigen positive gesundheitliche Effekte (6,7). Es ist daher unerlässlich, dass die gesättigten Fettsäuren und das MilCHFett keine vorschnelle Negativ-Bewertung erhalten.

MILCH IM GEWICHTSMANAGEMENT

Fälschlicherweise wird Milch oft nachgesagt, sie sei ein „Dickmacher“. Dem widersprechen wissenschaftliche Studien. Sie zeigen, dass höhere Verzehrsmengen von Milchprodukten mit einem geringeren Körpergewicht und Körperfettanteil von Erwachsenen und Kindern zusammenhängen. Auch auf dem Weltmilchgipfel 2009 bestätigten die Experten dies (8,9).

Auch im Kampf gegen die Pfunde sind Milchprodukte hilfreich. Die gesteigerte Aufnahme von Milchprodukten führt während einer kalorienreduzierten Diät zu einer höheren Gewichtsabnahme bei gutem Erhalt der fettfreien Körpermasse (10).

Diskutierte Mechanismen sind die geringere Fettaufnahme durch die Bildung von Calciumseifen, eine gesteigerte Fettverbrennung, eine erhöhte Wärmeproduktion nach der Nahrungsaufnahme und die größere Sättigung. Die Forschung ist hier weiter aktiv.

ZUSAMMENFASSEND

Entscheidend für ein normales Körpergewicht ist eine ausgewogene Energiebilanz. Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung, die alle lebenswichtigen Bestandteile liefert.



Quelle: GML, CMA

FIT DURCH MILCH „Ernährung und Bewegung“

Quellen:

- 1: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
- 2: Kersting M, Bergmann K „Die Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr von Kindern“, Ernährungsumschau Nr. 9/08
- 3: Nationale Verzehrstudie II (www.mri.bund.de)
- 4: Qualitätsstandards für die Betriebs- und Schulverpflegung sowie die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (www.dge.de)
- 5: EU-Schulmilchbeihilfe
ec.europa.eu/agriculture/markets/milk/schoolmilk/index_de.htm
- 6: Prof. Schrezenmeir, (Max Rubner-Institut, Kiel/Karlsruhe) 2006, cma Ernährungsforum, Gesund - ohne wenn und aber; Datenlage versus Berichterstattung zu Milch und Krankheiten
- 7: Evidenzbasierte Leitlinie: Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten (November 2006), Deutsche Gesellschaft für Ernährung, S. 113
- 8: Pfeuffer M, Schrezenmeir J “Milk and the metabolic syndrome” Obesity reviews, 2006
- 9: www.wds2009.com (IDF World Dairy Summit 2009)
- 10: Zemel M, „The role of dairy foods in weight management“, JACN, Vol. 24, Nr. 6S (2005)

INFORMATIONSQLLENEN ZU MILCH

Weitere interessante Informationen zu Milch und Milchprodukten u.a. aus den Bereichen Ernährung und Verarbeitung finden Sie:

In der aid-Broschüre „Milch und Milcherzeugnisse“ Nr. 1008/2009 (www.aid.de/shop/shop_detail.php?cat=1&id=4468),

www.meine-milch.de/artikel/wissenswertes-rund-um-die-milch-und-milchprodukte,

www.meine-milch.de,

www.milch-markt.de.



Milchindustrie-Verband e.V.
Jägerstr. 51, 10117 Berlin
Tel.: +49 (0) 30 4030445-0
Fax: +49 (0) 30 4030445-55
E-Mail: info@milchindustrie.de
www.milchindustrie.de