

# Schlank dank Kalzium-Kick aus der Milch

Was wie ein Scherz tönt, ist in Wirklichkeit eine Tatsache mit wissenschaftlichem Hintergrund. Und es braucht nicht einmal viel Milch. Bereits vier Portionen, regelmässig über den Tag verteilt, rücken den Pfunden am Bauch und auf der Hüfte zu Leibe. Zwei Nährstoffe sind dafür verantwortlich: Milcheiweiss und Kalzium.

Die Natur hat den menschlichen Stoffwechsel dazu befähigt, Reserven anzulegen. In Notzeiten war das ein wesentlicher Überlebensvorteil. Erst in jüngster Zeit – und auch nur in den Industrieländern – ist aus diesem Trumpf ein Nachteil geworden. Für unsere Lebens- und Arbeitsweise verbrauchen wir kaum noch Energie. Die Nahrungsbeschaffung war noch nie so einfach und sicher wie heute. Das Angebot ist überfordernd gross. Da Freizeitsport meistens nicht ausreicht,

um das Kalorienüberangebot zu kompensieren, sind viele Menschen übergewichtig.

## Kohlenhydrate sind der Bumerang

Fett macht fett und Kohlenhydrate machen schlank. Darauf beruhte jahrzehntelang das Diätkonzept zum Schlankwerden. Und es wurde zum Bu-

« Falsch: Fett macht fett, Kohlenhydrate machen schlank. »

merang. Denn Kohlenhydrate, in den Anfängen der Ernährungswissenschaft wurden sie als «Fettbildner» bezeichnet, wandern direkt ins Fettgewebe, wenn sie nicht verbrannt werden. Zudem bremsen sie die fettabbauenden Enzyme aus und senken energieverbrauchende Stoffwechselprozesse. Dieses Phänomen kennen alle, die mit einer fettarmen und kohlenhydratreichen Diät anfänglich guten Erfolg haben, dann aber plötzlich nicht mehr weiter abnehmen können. Verzweifelt sucht man nach Wegen, den Stoffwechsel zu aktivieren. Mit Kohlenhydraten geht das aber nicht, im Gegenteil, der Körper wird immer geiziger mit seinen Reserven.

## Low Carb funktioniert

Kohlenhydrate sind «Muskelbenzin» für Sportler. Alle anderen brauchen da-

von nur kleine Mengen aus ausgewählten Quellen. Bei dieser sogenannten Low-Carb-Ernährung steht das Eiweiss im Zentrum: Es aktiviert die energieverbrauchenden Prozesse im Körper und sorgt für eine lange und gute Sättigung. Eiweiss steckt in Milch, Milchprodukten, Käse, Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten. Kombiniert mit Salat, Gemüse, Pilzen, Nüssen und etwas Obst, ergeben sich schlanke und trotzdem gut und lange sättigende Mahlzeiten. Ein besonderes Plus: In einem Paar- oder Familienhaushalt können alle mitessen. Sitten Sportler oder Kinder mit am Tisch, reicht man ihnen eine Stärkebeilage dazu.

## Schlankmacher Milchkalzium

Kalzium hat schon seit langem die Aufmerksamkeit der Ernährungsforschung geweckt. Nicht jede Kalziumquelle funktioniert gleich gut. Kalzium-Tabletten zum Beispiel wirken weit weniger gut als Kalzium aus der Milch. Weniger Kalorien in Verbindung mit mehr Kalzium zeigte im Diätexperiment im Vergleich zu einer kalziumarmen Kost

- eine bessere Gewichtsabnahme,
- einen höheren Verlust an Körperfett,



**Regula Thut Borner**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6  
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)



- einen deutlichen Verlust an Bauchfett.

#### Fatburner-Effekt 1

Kalzium aus der Milch wirkt direkt in der Fettzelle: Es stoppt auf hormonellem Weg die Fettbildung, hemmt die Fettspeicherung und fördert den Fettabbau.



#### Fatburner-Effekt 2

Kalzium bindet im Darm Nahrungsfett und man scheidet es beim nächsten Toilettengang wieder aus. Mengemässig sind das rund 50 Kilokalorien, die dem Körper täglich an Energie entzogen werden. Dank guter Milchkalziumversorgung kann man so pro Jahr ca. zweieinhalb Kilo Gewicht verlieren.



#### Fatburner-Effekt 3

Milchkalzium baut Bauchfett ab, indem es über den hormonellen Weg das Bauchfett bildende Stresshormon Cortisol hemmt.



« Richtig: Low Carb mit mehr Eiweiss und mehr Milchkalzium. »

#### Stress macht fett

Bei physischem und psychischem Stress setzt der Körper Cortisol frei. Das gleiche Hormon also, das vor allem in den Fettzellen des Bauchfettes die Speicherarbeit fördert. Gleichzeitig macht Stress Appetit auf Süsses und Fett. Wer erfolgreich abnehmen möchte, sollte deshalb nicht nur auf Low Carb plus Kalzium umstellen, sondern auch für Stressabbau und genügend Schlaf sorgen.

### Konkret für den Alltag

- Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit mindestens eine Milchportion.
- Kombinieren Sie mittags und abends Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Geflügel und Eier mit einer grossen Portion Gemüse. Zum Frühstück kann es auch eine Portion Obst sein.
- Essen Sie nicht mehr als zwei Obstportionen pro Tag.
- Eine kleine Portion Stärkebeilage wie Vollkornbrot, Pasta, Kartoffeln oder Reis pro Tag genügt.
- Verwenden Sie für die Zubereitung Butter, Bratbutter und Rapsöl – sie machen das Essen schmackhaft.
- Stellen Sie Ihre Mahlzeiten so zusammen, dass Sie nach dem Essen satt und zufrieden sind. So vermeiden Sie Süshunger.
- Wählen Sie vollwertige Grundnahrungsmittel. Lightprodukte und Magermilchprodukte machen Sie nicht genügend lange satt.

### Buchtipp



Die Milchdiät  
Abnehmen mit dem Kalzium-Kick  
Von Franca Mangiameli

Mit der Milchdiät kann man deutlich mehr abnehmen als bei einer Standarddiät, verliert dabei vor allem Bauchfett, behält aber seine Muskeln. Denn das Milchkalzium hemmt den Fettabbau und die Fettspeicherung, aktiviert den Stoffwechsel und verringert die Fettaufnahme. Viel Eiweiss, Gemüse und Obst sind die Grundbausteine, kombiniert mit vier Extraportionen Milch beziehungsweise Milchprodukten. Verführerische Rezepte erleichtern das Durchhalten.

CHF 21.90

Erhältlich im Swissmilk online-Shop unter [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)