

Kalzium für die schlanke Linie

Schlank sein genießt in unserer Gesellschaft ein hohes Prestige. Dafür hungern sich täglich Millionen von Frauen und Männern durch die verschiedenen Diäten. Die seit Jahrzehnten gültigen Standardempfehlungen konzentrieren sich mehrheitlich auf das kleine Wort "weniger": weniger Kalorien, weniger Fett und weniger Zucker.

Welchem Ernährungsprinzip man sich auch immer zuwendet, eine Tatsache bleibt: Gewicht reduzieren kann man nur, wenn man weniger isst, als man verbraucht. Zweite Tatsache ist, dass die bisherigen Diätstrategien nicht halten, was sie versprechen. Das bekannte Rezept mit weniger Fett und mehr Spaghetti oder Kartoffeln führt bei den meisten Diätwilligen genauso wenig zum Langzeiterfolg wie die trendige Trennkost oder das in die Jahre gekommene „FDH“. Eine Zeitlang purzeln zwar bei allen Methoden die Kilos, mit den Wochen verflüchtigt sich jedoch die Lust am Kalorienzählen und die altgeliebten Ernährungsgewohnheiten schleichen sich wieder ein. Zusammen mit der Freude am ungebremssten Schlemmen wachsen dann innert kurzer Zeit auch wieder die Pfunde auf Hüften und Bauch.

Der Durchhaltewille zählt

Für den Durchhaltewillen ist der gute Geschmack des Essens von zentraler Bedeutung: denn nur eine gut schmeckende Mahlzeit macht auch wirklich satt und glücklich und verhindert Naschen zur Unzeit. Für ein gutes Essen ist daher etwas Fett nötig, sei es in den Produkten selbst enthalten oder es wird beim Kochen zugefügt. Etwas frische Butter, ein wenig Rahm oder etwas Sbrinz zum Gratinieren und ein gutes Salatöl vertiefen mit ihrem Eigengeschmack die Aromakomponenten der Speisen und geben ihnen eine angenehme Konsistenz. Genauso verfügen auf nicht allzu fettlos getrimmtes Fleisch, Vollmilch und Vollmilchprodukte über ein viel reichhaltigeres Geschmacksbouquet als die fettarmen Lightversionen.

Kalzium macht schlank

Neue wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass nebst Kalziumsupplementen vor allem Milch und Milchprodukte eine „schlank machende“ Wirkung haben: einerseits wegen ihres Kalziumgehaltes, andererseits wegen des qualitativ hochwertigen Milcheiweisses. Kalzium hemmt im Körper die Fetteinlagerung und steigert die Fettverbrennung. Dank des Milcheiweisses, das einen ausgeprägten Sättigungseffekt hat, lässt sich relativ problemlos die Kalorienzufuhr reduzieren. Die gute Nachricht: der Gewichtsreduzierende Effekt war in der Studie in gleicher Weise beim Konsum von Milch und Milchgetränken wie auch von Käse und Rahm, Butter, Jogurt und auch Desserts auf Milchbasis zu beobachten. Dabei machte es auch keinen Unterschied, ob fettreduzierte oder vollfette Produkte konsumiert wurden.



Dreimal täglich

Drei Portionen Milch, Käse und andere Milchprodukte liefern genügend Kalzium für starke Knochen und gesunde Zähne. Sie tragen aufgrund ihrer hochwertigen Nährstoffzusammensetzung wesentlich zu einer gesunden Ernährung bei. Käse liefert nebst Kalzium weitere Mineralstoffe, zudem auch Vitamine und Eiweiss in konzentrierter Form. Täglich ein gutes Stück Käse trägt wesentlich zu einer guten Kalziumversorgung bei.

Vielseitig und ausgewogen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung basiert auf der Nahrungsmittelpyramide. Hier finden alle Nahrungsmittel ihren berechtigten Platz. Über die Häufigkeit und die Grösse der Portionen wird die Kalorienmenge bestimmt. Auch wer abnehmen oder sein Gewicht halten will, hält sich am besten an die Empfehlungen der Pyramide. Erfahrungsgemäss sind nicht die Produkte des täglichen Bedarfs die Dickmacher. Die Stolpersteine für eine schlanke Linie sind vielmehr gezuckerte Limonaden, Snacks zwischendurch, Fertigprodukte sowie die Knabbereien vor dem TV.

