

Franca Mangiameli

# Die Milchdiät

Abnehmen mit dem Kalzium-Kick



Franca Mangiameli

# Die Milchdiät

Abnehmen mit dem Kalzium-Kick

südwest<sup>o</sup>



# INHALT



**6 Vorwort**

**8 Einleitung**

**10 Die Kühe machen muhhhh  
und wir machen mhhhh!**

**13 Gekonnt abnehmen!  
Lernen, worauf es ankommt!**

**18 Milch macht schlank –  
das sagt die Wissenschaft**

**20 Kalziummangel –  
Ursache für Übergewicht?**

**27 Die Milchdiät braucht weniger  
Kohlenhydrate**

**34 Milchdiät = Low-Carb mit  
der Extraportion Milch**

**36 Die Milchdiät-Ernährungs-  
pyramide – so funktioniert sie**

**40 Die Stars der Milchdiät**



## 48 Los geht's

50 Am Anfang steht das Ziel

54 Der 7-Tage-Essensplan

56 Wochenplan für den Start

72 Nicht nur Milch trinken!

78 Sind Sie zuckersüchtig?

## 82 Rezepte

84 Frühstücksideen mit  
Joghurt & Co

88 Frühstück als Shake

92 Frühstück mit Käse

94 Snacks

96 Vegetarisch

101 Aus dem Ofen

106 Suppen

110 Fleisch

116 Fisch

122 Salate

128 Süßes

132 Und jetzt geht es zum Sport!

142 Entspannt abnehmen!

147 Auch in Zukunft schlank!

149 So sagen Sie dem Jo-Jo-  
Effekt den Kampf an

153 Milchmythen – was ist dran?

156 Register

158 Literatur

160 Impressum



# Vorwort

Dieses Buch ist überfällig! Es räumt endlich mit den vielen weit verbreiteten, tatsächlich aber längst widerlegten Vorurteilen rings um Milch und Milchfett auf. Und es setzt ein Diät-Konzept dagegen, das durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen als wirklich wirksam bestens belegt ist. Damit unterscheidet sich dieses Buch von zahlreichen Modediäten, die nicht auf Fakten fußen, sondern auf fantasievollen Marketing-Gags oder selbst erdachten Märchen und verworrenen Mythen.

Meiner Kollegin Franca Mangiameli ist dabei das Kunststück gelungen, nicht nur den gesamten wissenschaftlichen Hintergrund evidenzbasiert zu bewerten und kurz gefasst einzubringen, sondern auch noch einen praxisrelevanten, für jeden Laien leicht verständlichen Ratgeber zu schaffen. Die überzeugenden Praxistipps sollten es den Lesern leicht machen, sich selbst von der Effektivität der Milchdiät zu überzeugen. Und wer schon einmal das Vergnügen hatte, von ihr bekocht zu werden, wird nie wieder vergessen, welche hervorragende Köchin Franca Mangiameli ist. Wie in ihren anderen Kochbüchern bestechen auch die hier vorgestellten Milchdiät-Rezepte durch die einfache Umsetzbarkeit und exzellente Schmackhaftigkeit.

Der vorliegende Ratgeber ist aber allein schon wegen seiner hervorragend recherchierten wissenschaftlichen Basis empfehlenswert und wird hoffentlich dazu beitragen, die weit verbreiteten falschen Einschätzungen über die gesundheitliche Bedeutung von Milch und Milchprodukten zu verdrängen. Wie kaum ein anderes Nahrungsmittel leidet Milch an einem Vorurteil: Milch und Milchprodukte enthalten relativ viel Fett – und zwar tierisches Fett. Tatsächlich enthalten sie auch relativ viele gesättigte Fettsäuren. Diese Fettsäuren seien ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das in der Milch enthaltene Cholesterin sei noch ein zusätzliches Risiko. Und da Milch und Milchprodukte relativ viele Kalorien pro hundert Gramm Verzehr liefern, werden sie häufig auch noch als Übergewichtsrisiko eingestuft. Als Folge dieser theoretischen Betrachtung warnt man bis heute in der Ernährungsberatung sehr häufig vor einem „zu hohen“ Konsum von Milch und Milchprodukten.

Doch diese Einschätzungen sind naiv, uninformiert und kurzsichtig und sie ignorieren immerfort die wissenschaftlichen Fakten. Milch enthält neben ihren gesättigten Fettsäuren noch über hundert weitere Fettsäuren, wobei viele ausgesprochen günstige gesundheitliche Effekte ausüben. Offenbar können sie die potenziell cholesterinsteigernde Wirkung der gesättigten Fettsäuren mehr als ausgleichen: Es ist in zahlreichen



Langzeitstudien längst belegt, dass Menschen, die viel Milch und Milchprodukte konsumieren, einen klaren Vorteil in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Vergleich zu Milch-Verschmähern haben! Und Milchfett ist nicht nur wegen seiner Vielfalt mit keinem anderen Fett auf dem Markt vergleichbar, es ist auch das am leichtesten verdauliche Fett für den Menschen.

Milch ist ein einzigartiges Nahrungsmittel und es ist kein Zufall, dass darin alle notwendigen Nährstoffe zum Erhalt des Lebens eingebaut sind. So zeichnet sich gerade auch sein Eiweißanteil durch günstige biologische Effekte aus. Bei der Frage, ob jemand zu- oder abnimmt, kommt es eben nicht nur auf die reinen Kaloriengehalte an. Entscheidend ist auch, wie gut diese Kalorien sättigen und wie lange sie satt halten. Dies hat Einfluss darauf, was wir bei den Folgemahlzeiten essen und wie viele Kalorien wir insgesamt zu uns nehmen. Und wie in diesem Buch belegt wird: Milch sättigt und hält satt und man kann damit abnehmen, obwohl das Fett in der Milch als energetisches Risiko gilt.

Nachdem zwei Drittel der Bevölkerung bereits übergewichtig sind und der Trend weitergeht, spielt das Thema Gewichtskontrolle eine immer größere Rolle in unserer Gesellschaft. Ein erhöhter Konsum von Milch und Milchprodukten kann hierzu wegen deren speziellen biologischen Eigenschaften einen sinnvollen Beitrag leisten. Ich wünsche mir, dass das neue Buch von Franca Mangiameli die hohe Anerkennung bekommt, die es verdient, und dass es vielen betroffenen Lesern hilft, ihr Gewicht nicht nur effektiver, sondern auch auf gesündere und nachhaltigere Weise zu reduzieren.

München, im April 2011

Prof. Dr. Nicolai Worm

# Einleitung

Deutschland hat ein „gewichtiges“ Problem, denn mindestens jeder zweite Deutsche bringt zu viel auf die Waage. Während korpulente Formen zu früheren Zeiten ein Schönheitsideal darstellten, promenieren heutzutage Hungerhaken auf Stelzen über den Laufsteg. Wer sich in seiner Fülle nicht wohlfühlt und lieber dem „neuen“ Schönheitsideal hinterherstreben möchte, startet aus der Verzweiflung heraus irrsinnige Diätversuche. Nicht nur, dass diese von Erfolglosigkeit gekrönt sind, meistens setzen sie sogar noch ein paar Pfunde obendrauf. Hinzu kommt, dass sich Betroffene mit Vorurteilen wie „Du isst zu viel“ oder „Du bist zu faul“ herumschlagen müssen. Sicherlich gibt es die dicken „sesshaften“ Vielesser – allerdings findet man diesen Lebensstil nicht selten auch unter Schlanken. Es muss also noch andere Ursachen für Fettleibigkeit geben – und eine davon heißt Kalziummangel.

Wissenschaftler haben bereits in den 80er-Jahren festgestellt, dass Menschen, die mehr Milch und damit auch mehr Kalzium konsumierten, tendenziell weniger wiegen. Drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag reichen schon aus, um das Risiko, übergewichtig zu werden, um 60 Prozent zu senken. Die erste klinische Diät-Studie mit Milch wurde Ende der 90er-Jahre durchgeführt. Die Milchdiät spielte dabei im Vergleich zur üblichen Standarddiät einen um neun Kilogramm höheren Gewichtsverlust in nur 16 Wochen ein. Die Ergebnisse waren so überwältigend, dass sie es sogar in die Presse schafften. Immer mehr Studien haben seitdem diese Botschaft untermauert.

Dennoch ist Milch bis heute in vielen Köpfen als Dickmacher verankert. Ein falscher Gedanke, wie Sie in diesem Buch erfahren werden. Milch ist nicht nur eine gesunde Nährstoffbombe, die Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und Fettstoffwechselstörungen vorbeugt, darüber hinaus ist sie auch ein Fettkiller. Hauptakteur der Milchdiät ist das Milchkalzium. Als Schlüssel-Mineral wirkt es gleich dreifach in der Fettzelle: Es hemmt dort den Fettaufbau sowie die Fettspeicherung, gleichzeitig aktiviert es die Fettverbrennung. Darüber hinaus bindet Kalzium eine gewisse Menge Nahrungsfett und scheidet dieses unverwertet wieder aus. Daneben existieren noch viele andere Inhaltsstoffe mit Fatburner-Potenzial in der Milch, die zusammen mit dem Kalzium den Abnehm-Effekt verstärken. Auf diese Weise können Sie mit der Milchdiät im Vergleich zu einer fettarmen Standarddiät fast doppelt so viel Gewicht bei gleicher Kalorienzufuhr abnehmen. Und das Erfreuliche daran: Sie bauen vor allem Körperfett ab, speziell am Bauch. Milchkalzium ist also eine geniale Bauch-weg-Waffe!





Das Konzept der Milchdiät ist denkbar einfach: Sie essen weniger Kohlenhydrate, dafür aber reichlich satt machendes Eiweiß, Gemüse und Obst kombiniert mit der Extrapolation Milch. Leckere Rezepte mit dem Kalzium-Kick für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie ein 7-Tage-Essensplan erleichtern Ihnen den Start hin zu einem neuen Körpergefühl. Ein effektives Diätprogramm ist erst dann vollständig, wenn neben der Ernährung auch Bewegung und Entspannung einfließen. Lesen Sie selbst, wie Sie Ihren Körper durch Aktivität zwingen, mehr Energie zu verbrauchen, und lernen Sie Ihren Stresspegel zu dämpfen – dieser Weg verhilft Ihnen zu einem maximalen Abnehmerfolg. Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Stoffwechsel intelligent austricksen, um „abgespeckten“ Fettzellen kein weiteres Futter für erneutes Aufpolstern zu geben, helfen Ihnen sich dauerhaft über die gewonnene Leichtigkeit zu erfreuen.

*Die Milchdiät schmeckt, ist einfach umzusetzen,  
baut auf wissenschaftlichen Daten auf  
und räumt zudem mit Milchmythen auf.*

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und vor allem Erfolg  
bei der Umsetzung der Milchdiät,

Ihre Franca Mangiameli

# Die Kühe machen muhhhh und wir machen mhhhhh!

Milch ist eines der ältesten Getränke der Welt. In der Bibel wird die Milch als Sinnbild des Paradieses und des Überflusses beschrieben. In der griechischen Mythologie ist Milch der Schlüssel zur Unsterblichkeit. Neben der religiösen Verehrung war sie aber auch ein Symbol von Reinheit, Fruchtbarkeit und Schönheit. Und nicht zuletzt auch für die Gesundheit wurde sie als wirksames Heilmittel gehandelt.

Milch ist das erste Getränk, das Menschen sowie alle anderen Säuger zu sich nehmen. Sie lässt uns wachsen und gedeihen. Das funktioniert deshalb so gut, weil Milch ein „komplettes Lebensmittel“ ist, das bezogen auf seinen Energiegehalt alle wichtigen Nährstoffe liefert.

Beliebt ist Milch nicht nur bei den Kleinen, auch für große Schleckermäuler ist sie kaum noch wegzudenken. Morgens beginnt der Tag mit einem köstlichen Latte macchiato in der Kaffee-Bar, mittags ein Joghurt als Snack, nach dem Sport ein leckerer Power-Milchshake zum Auftanken und Regenerieren und abends zum Glas Rotwein darf ein feines Stück Käse nicht fehlen.

Milch und Milchprodukte liegen also voll im Trend. Nicht zuletzt aufgrund der vielfältigen Verwendbarkeit ist Milch mittlerweile mehr als nur ein Grundnahrungsmittel – sie ist ein Symbol für Gesundheit, Genuss und Fitness – sie steht für Leistungsfähigkeit und Power, aber auch für Ruhe und Gemütlichkeit – eben ein Lifestyle-Lebensmittel.

## **Innere Werte, die sich sehen lassen können**

### **Milcheiweiß – maßgeschneidert für menschliche Bedürfnisse**

In 100 Milliliter Milch stecken 3,4 Gramm leicht verdauliches Eiweiß, welches zudem auch sehr hochwertig ist. Das bedeutet, dass der Körper aus Milcheiweiß körpereigenes Eiweiß, wie Muskeln, zu bilden in der Lage ist. Verantwortlich dafür ist vor allem der Molkenanteil, der 20 Prozent des Milcheiweißes ausmacht und von allen Lebensmitteln die beste Eiweißqualität liefert. Vor allem die Aminosäure Leucin (Aminosäuren sind Bausteine der Eiweiße), der wir in diesem Buch noch öfter begegnen werden, hat nicht nur eine muskelschützende Wirkung, sondern fördert darüber hinaus auch ihren Aufbau. Das wissen auch Fitnessstudiobetreiber zu schätzen, die sich ihre Regale mit leucinreichen Molken-eiweiß-Präparaten füllen.

Die restlichen 80 Prozent des Milcheiweißes fallen auf das Kasein, das vor allem in der Käseherstellung eine große Rolle spielt. Milcheiweiße sind die wich-



Kühe liefern uns ein wertvolles Lebensmittel, das bestens für eine gesunde Ernährung geeignet ist.

tigste Quelle für bioaktive Peptide. Das sind Bruchstücke von Eiweißen, die erst durch ihre Verdauung aktiviert werden und dann ihre positiven Wirkungen entfalten. Alpha-Laktalbumin, Beta-Laktalbumin, Laktoferrin und Immunglobuline sind einige bekannte Vertreter unter ihnen. Sie sorgen nicht nur dafür, dass Mineralstoffe wie Kalzium aus der Milch besser aufgenommen werden. Sie wirken darüber hinaus blutdrucksenkend, immunstärkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. In neueren Studien konnte sogar ein antioxidativer – also ein zellschützender – Effekt der Kaseine nachgewiesen werden.

### **Milchfett – rundum gelungen**

100 Milliliter vollfette Milch liefern 3,5 Gramm leicht verdauliches Fett, das mit seinen über 400 verschiedenen Fett-

säuren so vielseitig ist wie kein anderes Fett. Darunter sind auch alle für den Körper lebensnotwendigen Fettsäuren enthalten, die der Mensch selbst nicht herstellen kann und deshalb essen muss. Somit ist Milchfett maßgeschneidert für menschliche Bedürfnisse. Mengemäßig dominieren die langkettigen gesättigten Fettsäuren, denen fälschlicherweise Herz-Kreislauf-schädigende Wirkungen nachgesagt werden (mehr dazu auf Seite 44 und 153 ff.).

Aber auch Fettsäuren, wie sie im gesunden Olivenöl stecken, finden sich ebenso reichlich in der Milch. Daneben enthält der weiße Trunk auch kurz- und mittelkettige Fettsäuren, die besondere Eigenschaften besitzen. Die kurze Buttersäure ist, wie das Wort schon vermuten lässt, für den typischen Buttergeschmack ver-

antwortlich. Ihr werden krebshemmende Eigenschaften zugesprochen. Die Mittelkettigen unter ihnen versorgen Darm und Leberzellen mit Energie und scheinen sogar einen figurfrendlichen Effekt zu besitzen. Hervorzuheben ist auch die konjugierte Linolsäure, unter Fitnessfanatikern auch als CLA (Conjugated Linoleic Acid) bekannt. Neben ihrem figurfrendlichen Potenzial werden ihr noch weitere zahlreiche positive Gesundheitseffekte zugeschrieben.

### **Milchzucker – prima Nährboden für gute Milchsäurebakterien**

Joghurt, Kefir oder Buttermilch sind lecker und aus unserer Ernährung gar nicht mehr wegzudenken. Damit solche Sauer Milchprodukte hergestellt werden können, braucht es zum einen Milchsäurebakterien, zum anderen das richtige Futter für diese Organismen – und das ist der Milchzucker, auch Laktose genannt. Bei der Verwertung des Milchzuckers durch die Bakterien entsteht Milchsäure, die wiederum eine positive Wirkung auf die Darmgesundheit hat.

Laktose ist aber auch wichtig, damit das Milchkalzium besser aufgenommen wird. In 100 Gramm Milch stecken 4,7 Gramm Milchzucker. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung können keinen Milchzucker verwerten, weil ihnen das entsprechende Verdauungsenzym fehlt. Die meisten Betroffenen müssen jedoch nicht komplett auf Milch verzichten. Häufig werden spezielle Käsesorten oder Sauer Milchprodukte wie Joghurt ganz gut vertragen, vor allem wenn ihr



Milchprodukte wie Joghurt schmecken nicht nur lecker, sie enthalten dazu viele wertvolle Nähr- und Vitalstoffe.

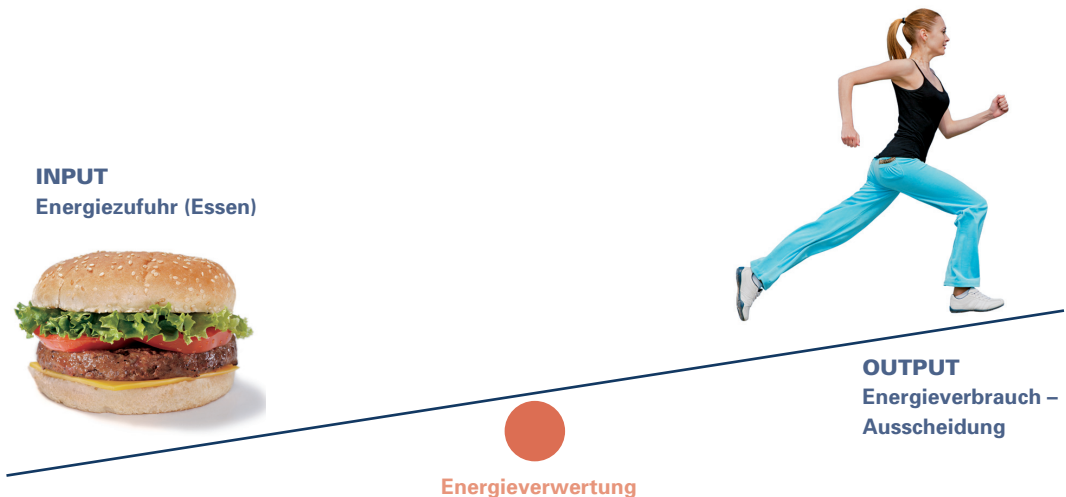
Verzehr im Rahmen einer Mahlzeit erfolgt. Zudem führt jeder größere Supermarkt laktosefreie Produkte.

### **Vitamine und Mineralstoffe – sie runden die Nährstoffbombe Milch ab**

Milch verfügt über eine ordentliche Portion an B-Vitaminen, Vitamin A und D sowie Kalzium, Magnesium, Zink, Phosphor und Kalium. Besonders dem Kalzium kommt eine größere Bedeutung zu, da Milch die Hauptquelle für dieses Mineral ist. Bereits zwei Gläser Milch decken 50 Prozent des Tagesbedarfs. Das ist mit keinem anderen Lebensmittel zu schaffen. Milchkalzium hat viele wichtige Aufgaben und Funktionen und spielt in der Milchdiät eine zentrale Rolle bei der Regulation des Körpergewichts.

# Gekonnt abnehmen! Lernen, worauf es ankommt!

Bevor wir uns dem Konzept der Milchdiät widmen, ist es wichtig, einen Blick auf unseren Stoffwechsel zu werfen, um die Prozesse, die zum Gewichtsverlust führen, besser zu verstehen. In diesem Kapitel lernen Sie, unter welchen Voraussetzungen Ihr Körper überhaupt erst in die Lage versetzt wird, gespeichertes Fett freizugeben. Dieses Wissen wird Ihnen das Verständnis über die Wirkung der Milchdiät eröffnen sowie die anschließende Umsetzung erleichtern.



## Die Energiebilanz ist entscheidend beim Abnehmen!

Das Prinzip ist eigentlich ganz einfach: Schaffen Sie es am Ende des Tages, unter dem Strich ein Energiedefizit zu erreichen, werden Sie abnehmen. Doch was können Sie tun, um sich ein dickes Minus auf Ihrem Energiekonto zu erarbeiten? Ähnlich wie bei einer Waage stehen Ihnen hier zwei Schalen zur Verfügung, mit denen Sie Ihre Energiebilanz austarieren können.

## INPUT – Energiezufuhr: Reduzieren Sie Ihre Kalorienaufnahme

Die Energiezufuhr ist gewissermaßen das Geld, das Sie in Form von Kalorien auf Ihr Konto einzahlen. Je mehr Kalorien Sie in Form von Essbarem einzahlen, desto größer die Gefahr, sich ein dickes Plus auf dem Energiekonto anzuesen. Leider beschert dieses nicht, wie das Haben auf dem Bankkonto, Freude, sondern vielmehr Frust, da sich überschüssige Kalorien auf den Hüften breitmachen.

## Aber was genau verführt zum Mehr- oder Wenigeressen?

### 1. Wasserreiche Mahlzeiten senken die Energiezufuhr

Trockenes Brot, krümelige Kekse, bröcklicher Kuchen oder knackiges Müsli – diese Lebensmittel haben eines gemeinsam – sie enthalten wenig Wasser und deshalb sehr viele Kalorien auf kleinster Menge. Je wasserärmer Sie Ihre Mahlzeit zusammenstellen, desto größer die Gefahr, den Magen mit reichlich Kalorien zu füllen.

Umgekehrt können Sie Ihren Magen auch mit wasserreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Salat oder Obst füllen. Diese bestehen nämlich zu fast 90 Prozent aus kalorienfreiem Wasser, was einem Kalorienüberschuss und damit der positiven Energiebilanz entgegenwirkt.

### 2. Wer lange satt ist, isst weniger und spart Kalorien!

Wie viele Kalorien Sie am Ende des Tages verputzt haben, hängt auch maßgeblich vom Sättigungseffekt Ihrer Mahlzeit ab. Ein voller Magen heißt nicht zwangsläufig, dass Sie auch schön lange satt bleiben werden. Essen Sie z. B. Lebensmittel, die schnell wieder hungrig machen, werden Sie sehr wahrscheinlich mehr Kalorien zu sich nehmen und Ihre Energiebilanz in die unerwünschte Richtung steuern.

Schaffen Sie es, sich intelligent zu sättigen, sprich lang anhaltend, werden Sie automatisch Kalorien einsparen. Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Süßigkeiten halten nicht lange vor.



Wasserreiche Gemüsesorten, wie Gurken und Tomaten, halten lange satt und haben eine geringe Kaloriendichte.

Dagegen halten Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Pilzen sowie Eiweiß aus Fleisch, Milch bzw. Milchprodukten, Fisch und Eiern lange satt.

### 3. Langsamesser verschlingen weniger Kalorien!

Gehören Sie zu den Schnellessern, die kaum zu Ende gekaut haben und schon den nächsten Bissen in den Mund stecken? Dann sind Sie einer größeren Gefahr ausgesetzt, zu viel zu verschlingen, als Langsamesser. Vor allem dann, wenn es sich um Lebensmittel handelt, die nicht einmal intensiv gekaut werden müssen.

Japanische Forscher haben herausgefunden, dass Personen, die schlucken, im Durchschnitt ein höheres Gewicht haben als jene, die sich beim Essen Zeit lassen. Hastiges Essen führt zu einem langsame-

ren Anstieg appetithemmender Hormone. Wer also bei einer Mahlzeit auf Schneckentempo herunterfährt, hat ganz gute Chancen, sein Energiekonto nicht mit weiteren Kalorien zu belasten.

#### **4. Stress erhöht den Appetit**

Ein stressiger Tag bei der Arbeit oder Ärger mit dem Partner und dazu noch eine schlaflose Nacht: Als Entschädigung für diesen Stress soll der Griff in den Kühlschrank oder in die Schokobox dienen. Tatsächlich erzeugt der Körper unter Stress einen gesteigerten Appetit auf Süßes und Kalorienreiches, mit der Folge, dass Sie mehr essen. Deshalb ist Stressabbau ein wichtiger Faktor für alle Abnehmwilligen.

### **OUTPUT-A – Energieverbrauch: Schalten Sie Ihren Stoffwechsellmotor an**

Bewegung, bestimmte Lebensmittelinhaltsstoffe, Körperzusammensetzung, Alter, Geschlecht, Medikamente, Gene und andere Faktoren bestimmen Ihren Energieverbrauch. Während Sie das Älterwerden, die Gene und das Geschlecht als gegeben hinnehmen müssen, haben Sie großen Einfluss bei allen anderen Faktoren.

#### **1. Bewegung zwingt den Körper Energie zu verbrauchen**

Körperliche Aktivität wirkt gleich zweifach positiv auf die Figur: Zum einen können Sie Ihren Energieverbrauch direkt erhöhen, indem Sie Ihre Lafschuhe an-

ziehen und gleich losrennen. Zum anderen bewirkt Sport, speziell Krafttraining, einen Muskelaufbau, der Sie in die Lage versetzt, mehr Kalorien zu verbrennen, selbst im Schlaf. Muskeln sind demnach Verbrennungsöfen. Bauen Sie diese auf, steigt Ihr Grundumsatz. Fazit: Durch regelmäßige Bewegung zwingen Sie Ihren Körper, Energie zu verbrauchen, und schaffen so eine gute Voraussetzung für das gewünschte Minus auf dem Energiekonto.

#### **2. Stress senkt den Energieverbrauch**

Stress wirkt sich nicht nur auf die Energiezufuhr durch Anregung des Appetits aus. Er baut zusätzlich über das ausgeschüttete Stresshormon Cortisol Muskeln ab. Weniger Muskelmasse verbrennt folglich weniger Energie. Kein Wunder, dass es viele Menschen gibt, die unter Stress zunehmen. Stressabbau und Entspannung wirken dem entgegen.

#### **3. Durch bestimmte Lebensmittel den Stoffwechsel anschubsen!**

Manche Lebensmittel enthalten Stoffe, die den Stoffwechsel anheizen. Gewürze wie Capsaicin aus der Chilischote, Polyphenole aus dem Tee, Koffein aus dem Kaffee, Eiweiße aus Milch, Fleisch, Fisch und Eiern – sie haben alle eines gemeinsam: Sie sind in der Lage, energieverbrauchende Prozesse in Gang zu setzen und dabei Wärme zu bilden. Wer also scharf würzt, regelmäßig grünen Tee trinkt und reichlich Eiweiß isst, kann seinen Stoffwechsellmotor noch zusätzlich anschubsen.

## OUTPUT-B – Energieausscheidung: Leck im Tank

Hatten Sie auch schon einmal diese in Regenbogenfarben schimmernde Pfütze unter Ihrem Auto? Ein Leck im Tank! Ärgerlich, wenn das Benzin unverbraucht einfach ausläuft. Ähnlicher Energieverlust kann auch beim Menschen stattfinden. Dieser ist aber dann erfreulicher. Wussten Sie, dass eine Teilenergie aus Nüssen einfach unverdaut wieder ausgeschieden wird oder dass Kalzium aus der Milch in der Lage ist, Fett zu binden, um dieses geradewegs wieder über den Stuhl zu entsorgen? Auf diese Weise steht ein Teil der aufgenommenen Energie dem Körper nicht mehr zur Verfügung und kann auch keinen „gewichtigen“ Schaden anrichten.

## Die Black Box zwischen IN- und OUTPUT: Futtermittelverwertung

Was passiert eigentlich zwischen In- und Output, also zwischen Energiezufuhr und -verbrauch? Welche Prozesse finden hier statt und wie beeinflussen sie die Energiebilanz?

### Wer schlechter verwertet, ist schlanker dran

Gehören Sie zu den Menschen, die vom bloßen Anblick eines Stück Kuchens schon zunehmen, oder können Sie essen, was Sie wollen und sind dabei auch noch rank und schlank? Im letzteren Fall gehören Sie zu den glücklichen schlechten Futtermittelverwertern, die ganz verschwenderisch mit der aufgenommenen Energie umgehen. Ihr Stoffwechsel arbeitet weniger sparsam – vergleichbar mit einem

Auto, das unökonomisch fährt. Gute Futtermittelverwerter haben dagegen einen sparsamen Motor. Sie verbrennen weniger, dafür deponieren sie besser. Zu Urzeiten war diese Strategie durchaus sinnvoll, weil sie bei vorhandener Nahrungsknappheit dem Überleben diente. Heute ist Nahrung immer und überall verfügbar und so richtet sich die Fähigkeit der effizienten Energiespeicherung gegen einen selbst.

### Viele Kohlenhydrate bewirken einen Systemfehler

Essen dicke Menschen tatsächlich mehr? Sicherlich gibt es Menschen, die dick werden, weil sie zu viel füttern. Aber es gibt auch solche, die weniger als Schlanke essen und trotzdem dicker sind. Was läuft bei ihnen schief? Gewiss verbrennen schlanke Vielesser besser und vielleicht treiben sie mehr Sport. Es gibt aber einen weiteren Erklärungsansatz, nämlich die Stoffwechselreaktion auf das Gegessene. Zurück zum Auto Beispiel: Wenn Sie einen Diesel kaufen, wissen Sie, dass Sie ihn nicht mit Benzin betanken dürfen, da der Motor andernfalls kaputtgeht. Füttern Sie Ihren Körper mit einer Kost, an die er nicht angepasst ist, können genauso Probleme entstehen. Eine fettarme, kohlenhydratbetonte Ernährung wird seit Jahrzehnten als das „gesündeste“ Futter für den menschlichen „Motor“ angepriesen. Fraglich ist, ob uns der Verzehr von wenig Fett und vielen Kohlenhydraten, bei gleichzeitigem Bewegungsmangel, überhaupt etwas nützt. Immer mehr Studienergebnisse zeigen, dass eine fettarme Ernährung, die dafür viel Brot, Kartoffeln und Nudeln erlaubt, zu einer verminderten Aktivität fettabbauender Enzyme, zu hohen Konzentrationen





Verbrauchen Sie Kalorien durch Bewegung – am besten an der frischen Luft!

des Masthormons Insulin im Blut sowie zu einer Senkung energieverbrauchender Prozesse führt. Überschüssige Kohlenhydrate, die der Körper nicht verbrennen kann, wandern ins Fettgewebe und werden mithilfe des Masthormons Insulin als Fett gespeichert. Die Fettzellen werden zunehmend egoistisch. Sie deponieren nicht nur effektiver, sondern werden mit ihren Vorräten auch immer geiziger, das heißt, Gespeichertes geben sie nicht ohne Weiteres wieder her. Das führt nach Ansicht des amerikanischen Wissenschaftsjournalisten Gary Taubes dazu, dass dem Körper eine wichtige Energiequelle unzugänglich und damit entzogen wird. Der Körper versucht jetzt den angeblichen „Energemangel“ durch Mehressen auszugleichen. Zusätzlich bewirkt eine kohlenhydratreiche, eiweißarme Ernäh-

rung, dass die körpereigene, stark energieverbrauchende Zuckerbildung aus Eiweißen lahmgelegt wird.

#### **Fazit:**

**Wer „gekonnt“ abnehmen möchte, sollte seine Energiezufuhr senken, ohne dabei zu hungern, seinen Energieverbrauch durch Bewegung und seine Energieausscheidung durch Kalzium erhöhen sowie Stress abbauen.**

**Damit der Körper die Fettreserven freigibt, sollten Kohlenhydrate reduziert werden, gleichzeitig werden energieverbrauchende Prozesse durch einen Mehrverzehr von Eiweiß aktiviert. Die Milchdiät, welche auch Sport und Entspannung einbindet, schafft somit beste Voraussetzungen, um Ihr Energiekonto ins Minus zu befördern.**

# Milch macht schlank – das sagt die Wissenschaft

Den positiven Effekt der Milch auf das Körpergewicht haben Forscher durch Zufall entdeckt, als sie vor 20 Jahren in einer Studie die Wirkung von Milchkalzium auf den Blutdruck untersuchten. Erst seit dem letzten Jahrzehnt rückt die Milch, speziell das Milchkalzium, als potenzieller Abnehmfaktor immer mehr in das Interesse der Forschung.

Zahlreiche große Bevölkerungsstudien kommen dabei fast übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass Milch und Milchprodukte einerseits helfen, nicht dick zu werden, und andererseits übergewichtigen Menschen das Abnehmen erleichtern. Diese Beobachtung wurde gestützt durch vorherige Experimente an Mäusen und menschlichen Fettzellen. Um der Hypothese „Milch macht schlank“ eine wissenschaftliche Grundlage zu geben, haben Ernährungswissenschaftler vom Institut für Ernährung an der Universität Tennessee unter Führung von Prof. Michael Zemel diverse klinische Versuche an übergewichtigen Menschen durchgeführt:

## Fazit aus den Beobachtungsstudien:

1. **Wer mehr Milch trinkt, wird nicht so schnell dick.**
2. **Wer bereits dick ist, hat mit der Extraportion Milch bessere Chancen abzunehmen.**

## Das Milchdiät-Experiment

In einem Experiment untersuchte Prof. Zemel den Abnehmeffekt von drei verschiedenen Diäten an 32 übergewichti-

gen Personen. Alle Diäten lieferten gleich viele Kalorien und unterschieden sich nur in puncto Kalziummenge und -quelle:

### Zusammensetzung der Diäten in den einzelnen Gruppen:

1. Kontrollgruppe: Standardkost plus Placebo (Kapsel ohne Wirkstoff). Kalziumgehalt = 500 mg /Tag
2. Kalzium-Supplement-Gruppe: Standardkost plus eine Kalzium-Kapsel. Kalziumgehalt = 1.200 bis 1.300 mg /Tag
3. Milchdiät-Gruppe: Standardkost inklusive drei Portionen Milch und Milchprodukte plus Placebo-Kapsel. Kalziumgehalt = 1.200 bis 1.300 mg /Tag

### Ergebnis:

Nach 24 Wochen verloren die Kontrollgruppe 6,6 Kilogramm, die Kalzium-Supplement-Gruppe 8,6 Kilogramm und die Milchdiätgruppe 11,1 Kilogramm Gewicht. Damit hatte die Milchgruppe eindeutig die Nase vorn, denn bei vergleichbarer Kalorienzufuhr haben sie 70 Prozent mehr Gewicht verloren als ihre kalziumarm ernährten Mitstreiter aus der Kontrollgruppe. Es wird noch spannender: Ein Blick auf den Körperfettanteil verrät, dass das

Milchkalzium tatsächlich einen Fatburner-Effekt besitzt: Die Milchgruppe hatte im Vergleich fast 50 Prozent mehr Fett verschmolzen als die Kontroll- und 28 Prozent mehr Fett als die Kalzium-Supplement-Gruppe. Aber das ist noch nicht alles. Auffallend war, dass die Milchgruppe ihr Fett zu 66 Prozent aus dem Bauchbereich verheizt hat und somit die Taille um rund neun Zentimeter geschrumpft ist. Bei der Kalzium-Supplement-Gruppe waren es noch gute sieben Zentimeter, bei der Kontrollgruppe nur vier Zentimeter.

## Das Joghurt-Diät-Experiment

Statt Milch brachte Prof. Zemel jetzt Joghurt zum Einsatz. Zwölf Wochen lang mussten 34 übergewichtige Probanden eine von beiden Diäten durchführen:

1. Kontrollgruppe: kalziumarme Standard-Diät. Als Placebo bekamen sie dreimal täglich ein kalziumfreies, kalorienarmes Dessert. Die Kalziumzufuhr wurde im Bereich von maximal 500 Milligramm pro Tag gehalten.
2. Joghurtgruppe: kalziumhaltige Standarddiät plus dreimal täglich einen Becher magerer Joghurt. Die Kalziumzufuhr lag bei 1.100 Milligramm.

Auch diese beiden Diäten waren energie-reduziert und lieferten gleich viele Kalorien.

### Ergebnis:

Wie im Milchdiät-Experiment nahm auch die Joghurt-Gruppe mit 6,6 Kilogramm im Vergleich zur Kontrollgruppe mit 4,9 Kilogramm besser ab. Zudem bauten die Joghurtesser gegenüber der Vergleichsgruppe 61 Prozent mehr Körperfett, speziell am Bauch, ab. Diese Studie brachte noch einen weiteren interessanten Effekt

ans Tageslicht: Die Joghurtesser verloren deutlich weniger Muskelmasse als ihre kalziumarmen Leidensgenossen. Mit anderen Worten: Sie konnten ihre energieverbrennenden Muskeln, die bis zu 15-mal mehr Kalorien als Fettmasse verheizen, besser schützen.

Weitere Studien dieser Art liefern ähnliche Resultate. Beispielsweise spielte die Milchdiät, im Vergleich zur kalziumarmen Testernährung, in einem Experiment an übergewichtigen afroamerikanischen Frauen einen zweifach höheren Gewichtsverlust ein. Ein Forscherteam aus dem Iran hat kürzlich die Ergebnisse seiner Untersuchung an 100 übergewichtigen Frauen veröffentlicht. Im achtwöchigen Experiment ging es darum, drei verschiedene Diäten, die als Kalziumquelle entweder Kuhmilch, Sojamilch oder ein Kalzium-Supplement enthielten, gegen eine kalziumarme Diät zu vergleichen. Alle Diäten waren kalorienreduziert und vergleichbar im Energiegehalt. Übereinstimmend mit den anderen Studien schnitt auch in diesem Versuch die Kuhmilchdiät hinsichtlich des Verlustes an Körpergewicht, Fettmasse und Bauchumfang deutlich besser ab. Alles in allem zeigen diese klinischen Studien, welches Potenzial die Milchdiät besitzt, wenn man den Pfunden den Kampf ansagen will.

**Milchdiät hat in klinischen Experimenten die Nase vorn. Bei moderater Kalorienreduktion bewirkt die Milchdiät im Vergleich zur kalziumarmen Diät:**

- bessere Gewichtsabnahme
- höheren Verlust an Körperfett
- Erhalt oder Aufbau von Muskelmasse
- deutlicheren Verlust von Bauchfett

# Kalziummangel – Ursache für Übergewicht?

Eine geringe Kalziumzufuhr über die Nahrung wird von Wissenschaftlern als potenzieller Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht gesehen. Deswegen ist das Ziel dieser Diät, dem Körper die benötigte Menge Kalzium über Milch und Milchprodukte zu spenden, um den Bedarf zu decken – das entspricht einer Menge von drei bis vier Portionen Milchprodukten pro Tag.

**Kalziummangel ist mitverantwortlich für die Entstehung von Übergewicht. Milchdiät schafft Abhilfe.**

## Wir sind in Deutschland unterversorgt

Die empfohlene Menge von 1.000 Milligramm Kalzium, die in zwei Gläsern Milch, einem Joghurt und zwei Scheiben Käse stecken, erreichen hierzulande wohl die wenigsten. Unter Stress, im Alter, bei Krankheit, beim Abnehmen oder beim Sport ist der Bedarf sogar noch höher. Um einen positiven Effekt auf die hartnäckigen Pfunde zu erzielen, sollten 1.000 bis 1.300 Milligramm Kalzium über Milch und Milchprodukte zugeführt werden. Im Durchschnitt bringen wir es in Deutschland gerade mal auf etwas über 600 Milligramm Kalzium pro Tag. Zum Schlankwerden und -bleiben fehlen also noch 400 bis 700 Milligramm. Und diese Menge steckt in 300 bis 600 Milliliter Milch.

**Mit der Milchdiät geben Sie Ihrem Körper die Menge an Kalzium, die er für eine optimale Versorgung benötigt – so erreichen Sie einen positiven Effekt auf Ihre Figur.**

Andere Lebensmittel wie Kohlgemüse, Nüsse oder Mineralwasser liefern zwar auch Kalzium, allerdings ist der Fatburner-Effekt von solchen Lebensmitteln nicht so hoch wie der von Milch. Das liegt daran, dass noch andere bioaktive Stoffe in der Milch stecken, die den Effekt des Kalziums verstärken oder aber auch unabhängig davon ihren Beitrag als Kilokiller leisten.

**Der Kalzium-Fatburner-Effekt aus anderen Lebensmitteln ist nicht so groß wie der aus der Milch.**

## Die Fatburner-Effekte der Milch

Der Haupt-Schlankeffekt der Milch wird dem Kalzium zugesprochen. Wissenschaftler vermuten, dass 50 Prozent der „Anti-Fett“-Wirkung auf sein Konto gehen. 50 Prozent bleiben anderen Inhaltsstoffen und deren Wirkmechanismen überlassen. Der eigentliche Abnehmerfolg entsteht jedoch aus der Summe der einzelnen Milch-Effekte.

**Milch-Effekt 1: Kalzium hemmt die Fettbildung in den Fettzellen.**

Wissenschaftler haben herausgefunden,

dass ausgerechnet viel Kalzium über die Nahrung die Kalziumkonzentration in der Fettzelle senkt – vermutlich über die Hemmung von kalziumregulierenden Hormonen (Calcitriol und Parathormon). Dieser Konzentrationsabfall wird als Signal an fettaufbauende Enzyme weitergeleitet, die daraufhin ihre Arbeit einstellen. Folglich wird kein weiteres Fett mehr gebildet und gespeichert. Dagegen kommt es zu einer Stimulierung des Fettabbaus. In Zahlen ausgedrückt bedeutet eine Kalziumsenkung in der Fettzelle, durch gesteigerte Kalziumzufuhr über die Nahrung, eine um 50 bis 70 Prozent verminderte Fettbildung und einen Anstieg des Fettabbaus um das Drei- bis Fünffache. Größer ist der Effekt, wenn das Kalzium aus der Milch statt aus Kapseln stammt. Im Übrigen: Übergewichtige Menschen neigen zu erhöhten Kalziumkonzentrationen in der Fettzelle. Dies könnte die Entwicklung des Übergewichts mitverantworten. Die Lösung liegt auf der Hand: mehr Milchkalzium!

**Milch-Effekt 1: Milchkalzium wirkt direkt in der Fettzelle, indem es dort über hormonelle Wege die Fettneubildung stoppt, die Fettspeicherung hemmt und den Fettabbau fördert.**

**Milch-Effekt 2: Kalzium fördert die Fettausscheidung.**

Fett in vollen Zügen genießen und im nächsten Moment unverdaut wieder ausscheiden – das ist das Abnehmcredo von vielen Schlankheitsmitteln. Solche Produkte gibt es für viel Geld und mit zahlreichen Nebenwirkungen schon seit den 90er-Jahren in der Apotheke zu kaufen.

Aber auch in unseren Lebensmitteln stecken Stoffe, die in der Lage sind, Fett zu binden und als unverdaute Energie über den Stuhl direkt wieder loszuwerden.

Diskutiert werden bestimmte Inhaltsstoffe aus dem grünen Tee, aber auch Milchkalzium ist wieder mit von der Partie. Während die Datenlage für den Tee ziemlich mau ist, existieren für das Kalzium eindeutige Beweise. In diversen Studien an Menschen konnte gezeigt werden, dass eine tägliche Kalziumzufuhr über Milch und Milchprodukte von etwa 1.200 Milligramm (= zwei Gläser Milch und zwei Joghurts) ungefähr 5,2 Gramm Nahrungsfett – das ist ein Teelöffel Öl – im Darm bindet und beim nächsten größeren Toilettengang wieder ausscheidet. Die Fettenergie von fast 50 Kilokalorien wird dem Körper so entzogen und kann folglich nicht auf den Hüften landen. Hochgerechnet käme es nur über einen Mehrverzehr von Milchprodukten zu einem Gewichtsverlust von zweieinhalb Kilogramm pro Jahr.

**Milch-Effekt 2: Drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte (z. B. Joghurt, Milch, Quark) binden etwa einen Teelöffel Fett im Darm (= 50 Kilokalorien), welches über den Stuhl wieder ausgeschieden wird. Dem Körper geht somit die Energie verloren. Unter dem Strich macht das einen Gewichtsverlust von etwa zweieinhalb Kilogramm pro Jahr.**

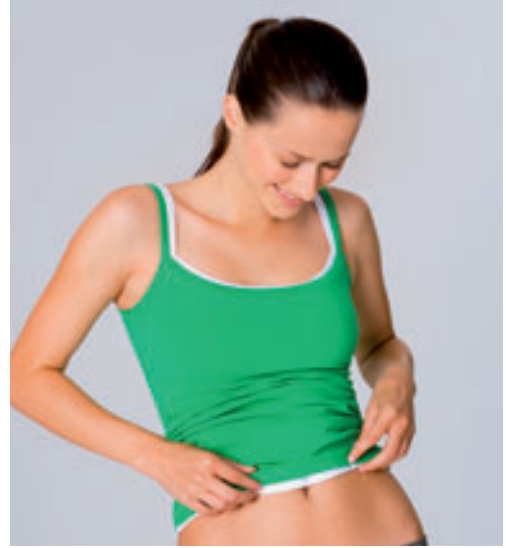
**Milch-Effekt 3: Milchkalzium als Bauch-weg-Waffe**

Wer kennt das nicht – eine Diät jagt die nächste, das Gewicht geht rauf und run-

ter und am Ende blickt man qualvoll auf die Waage – von Erfolg leider keine Spur! Der Diätfrust kommt auf, die Stresshormone werden aktiviert und am Ende vom Lied sind die Pfunde zurück und breiten sich genau da aus, wo man sie am wenigsten gebrauchen kann – am Bauch. Eine schöne schlanke Taille – ohne sich für diese in ein Korsett zu schnüren oder ständig den Bauch einzuziehen – wer möchte das nicht?

Auch hier kann die Milch Abhilfe schaffen. Aus Studienergebnissen geht klar hervor, dass eine geringe Kalziumzufuhr mit einem dickeren Bauch einhergeht. Eine brandaktuelle klinische Studie lässt hoffen: In diesem Experiment haben Probanden mit der höchsten Kalziumzufuhr aus Milch (täglich drei Gläser à 220 Milliliter) mit über sechs Zentimetern am meisten Bauchumfang in acht Wochen verloren. Auch in anderen Untersuchungen haben Milchtrinker im Vergleich zu Nicht-Milchtrinkern am meisten Bauchspeck verloren. Wer nach dem Abnehmen weiterhin seine tägliche Dosis von etwa drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukten genießt, kann die schlanke Taille auch beibehalten. Da Bauchfett sehr stoffwechselaktiv ist und ernährungsmitbedingte Erkrankungen wie Diabetes fördert, ist dieses Ergebnis auch medizinisch relevant.

Kalzium senkt bauchfettbildendes Cortisol!  
Eine niedrige Kalziumzufuhr kann die Ursache für die Bildung von Bauchfett sein. Wird zu wenig Kalzium über die Nahrung zugeführt, kommt es zur Aktivierung von Calcitriol – einem kalziumregulierenden Hormon –, das einerseits die Fettspeiche-



Das Kalzium aus der Milch hilft beim Abbau speziell von Bauchpölsterchen.

rung in der Fettzelle fördert und andererseits den Fettabbau hemmt. Gleichzeitig erhöht Calcitriol die Cortisolproduktion in den Bauch-Fettzellen, und zwar um das Drei- bis Sechsfache. Cortisol ist dafür bekannt, die Fetтанreicherung im Bauchbereich zu fördern. Eine gute Versorgung mit Milchkalzium sorgt somit dafür, dass die Bildung von Cortisol ausgebremst wird.

**Milch-Effekt 3: Milchkalzium baut Bauchfett ab, indem es über hormonelle Wege die Produktion des bauchfettbildenden Cortisols in den Bauchfettzellen hemmt.**

**Milch-Effekt 4: Milchkalzium steigert die Fettverbrennungsrate.**

In der Vergangenheit haben diverse Studien den fettverbrennenden Effekt von Kalzium untersucht. Die meisten von ihnen liefern ein positives Ergebnis. Nach Aussagen der Wissenschaftler gibt es überzeugende Beweise dafür, dass eine ordentliche Portion Kalzium zum Essen die Fettverbrennung direkt nach der Mahlzeit, möglicherweise sogar über den ganzen Tag, ankurbelt. Und wer sich da-

rüber hinaus längerfristig kalziumreich ernährt, kann nachhaltig seine Fähigkeit verbessern, selbst nach einer kalziumarmen Mahlzeit sein Fett effektiver zu verheizen. Außerdem gibt es Hinweise dafür, dass die Verwertung eines kalziumreichen Essens die eigene Körperheizung anschmeißt, so australische Forscher. Dieser Effekt wird auch nahrungsinduzierte Thermogenese (NIT) genannt und bedeutet: Mehrenergieverbrauch nach einer Mahlzeit durch Wärmebildung.

**Milch-Effekt 4: Eine ordentliche Portion Kalzium regt die Fettverbrennung und den Energieverbrauch direkt nach dem Essen an.**

**Milch-Effekt 5: Leucin baut Muskeln auf und beschafft Energie!**

Kalzium ist ganz klar der Star in der Milchdiät. Aber es stecken noch andere Stoffe mit großem Fatburner-Potenzial in der Milch. Die essenzielle (=lebensnotwendige) Aminosäure Leucin steht zwar noch im Schatten des Kalziums – aber sie leistet großartige Arbeit im Fett- und Muskelstoffwechsel. Leucin schützt die kalorienverbrennenden Muskeln während einer Diät. Aber nicht nur das – es sorgt auch dafür, dass Muskeln reichlich Futter zum Wachsen bekommen.

Der Muskelaufbau kostet den Körper enorm viel Energie, und diese beschafft Leucin im Fettgewebe. Dort wird auf seine Anfrage die Fettverbrennung stimuliert und Fettsäuren werden als Energiequellen zur Verfügung gestellt. Weiterhin stattet Leucin sowohl die Fett- als auch die Muskelzellen mit mehr Verbrennungsöfen

aus. Damit wächst natürlich die Kapazität von Muskeln und Fettgewebe, Energie zu verheizen. Gleichzeitig wird kein Fett mehr gespeichert. Milch und Milchprodukte sind eine geniale Quelle für Leucin. Eine 75 Kilogramm schwere Person kann ihren Bedarf bereits mit 150 Gramm Magerquark plus 250 Milliliter Milch decken.

**Milch-Effekt 5: Leucin aus Milch schützt die Muskeln, unterstützt ihren Aufbau, fördert die Fettverbrennung in Muskeln und Fettgewebe und hemmt die Fettspeicherung.**

**Milch-Effekt 6: Milch macht satt.**

Diäten sind appetitanregend! Wenn Sie schon Diäten gemacht haben, können Sie das sicherlich bestätigen. Für das nagende Gefühl im Bauch und das ständige Verlangen nach allem, was verboten ist, gibt es sogar wissenschaftliche Erklärungen – eine davon ist Kalziummangel! Forscher fassen das Ergebnis ihrer sechsmonatigen Studie wie folgt zusammen: Die Essensmenge sowie die Lust zu essen ist bei abnehmwilligen Probanden, die mehrere kalziumreiche Milchmahlzeiten zu sich nahmen, im Vergleich zu ihren kalziumarm ernährten Mitstreitern deutlich gesunken. Und wie zu erwarten, die Milchdiät-Gruppe hat deutlich besser abgenommen. Auffallend war aber auch, dass die Milchtrinker im Laufe des Experiments mehr Eiweiß gegessen haben.

Eiweiß hat einen zusätzlichen sättigenden Effekt. Besonders Molkenprotein, das zu 20 Prozent in der Milch steckt, gehört zu den besten Sattmachern unter den Eiweißen. Es wird noch interessan-

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Franca Mangiameli

**Die Milchdiät**

Abnehmen mit dem Kalzium-Kick

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

80 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-517-08746-7

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Diese neue Diätformel hat's in sich: Die Milch sorgt für Erfolg

Milchkalzium hemmt Fettaufbau und -speicherung, aktiviert den Stoffwechsel und verringert die Fettaufnahme. Mit der Milchdiät kann man deutlich mehr abnehmen als bei einer Standarddiät, verliert dabei speziell Bauchfett, behält aber seine Muskeln. Viel Eiweiß, Gemüse und Obst sind die Grundbausteine, kombiniert mit Extraportionen Milch. Verführerische Rezepte erleichtern das Durchhalten.

Übrigens: Die Milchdiät funktioniert auch bei Laktoseintoleranz, da es laktosefreie Produkte im Handel gibt, die genauso viel Kalzium enthalten wie normale Milchprodukte.