

# Übergewicht bei Kindern und Milchkonsum

**In der Diskussion um Übergewicht bei Kindern zeigt Milch als Lebensmittel positive Effekte. Die spezifische Nährstoffzusammensetzung der Milch wirkt regulierend auf den Appetit. Verschiedene Studien zeigen ausserdem eine positive Wirkung von Milch auf die Körperzusammensetzung. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass in der Beurteilung von Übergewicht bei Kindern nicht nur anthropometrische Erhebungen wichtig sind, sondern auch die Qualität der täglichen Ernährung. Körperlich aktive Kinder, die zu Übergewicht neigen und eine vollwertige Ernährung erhalten, sollten keine Restriktionen im Bereich der natürlichen Lebensmittel erhalten.**

## Regulation der Nahrungsaufnahme

Die Regulation von Hunger und Sättigung geschieht über die Ausschüttung von Peptidhormonen, welche an Rezeptoren im Hypothalamus binden. Dieser übersetzt hormonelle Signale in neuronale Signale, die über eine Kaskade von Mechanismen an der Körperperipherie (z.B. Magen-Darm-Trakt) wirksam werden. Bei Übergewicht und Adipositas wird dieses komplexe Regulationssystem zunehmend instabiler, und Hunger- und Sättigungssignale werden nicht mehr vollumfänglich wahrgenommen. Ein Ansatzpunkt in der Ernährungstherapie ist deshalb die Auswahl von jenen Lebensmitteln, welche diese Mechanismen günstig beeinflussen.

## Milch und Appetit

### Milchprotein sättigt

Milchproteine spielen eine wichtige Rolle bei der Regulation des Appetits. Sie tragen zu einer schnelleren Sättigung sowie zu einer verzögerten Rückkehr des Hungergefühls bei. Milchproteine, insbesondere Kaseine, werden vergleichsweise langsam verdaut. Die für die Kaseine typische verzögerte Magenentleerung führt zu einem verlangsamten enzymatischen Proteinabbau im Duodenum. Die in der Folge verlangsamte Freisetzung der entsprechenden Aminosäuren in den Blutkreislauf führt zu einer erhöhten Produktion des Peptidhormons Chole-



cystokin (CCK), welches ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl auslöst. Proteine stimulieren ausserdem die Insulinausschüttung (Sättigungssignal), ohne nennenswerte Blutzuckerbeeinflussung.

### Milchkalzium kontrolliert Appetit

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass ein Defizit an Nahrungskalzium im Menschen ein starkes Verlangen nach kalziumreichen Lebensmitteln auslöst («Kalziumappetit»). Eine adäquate Kalziumaufnahme, sichergestellt durch die ausreichende Zufuhr von Milch und Milchprodukten, führte zu einer besseren Appetitkontrolle. Diese Effekte konnten insbesondere während eines Gewichtsreduktionsprogrammes beobachtet werden.

### Milch und Körperzusammensetzung

Verschiedene Studien konnten positive Effekte von Milchprodukten auf die Körperzusammensetzung zeigen. Der Konsum von Milchprodukten unterstützte dabei insbesondere im Rahmen einer Reduktionsdiät den *Abbau von Körperfett* (bzw. eine Verminderung der Fettsäurenresorption) *bei gleichzeitigem Erhalt des Muskelproteins*. Es wird ausserdem davon ausgegangen, dass bestimmte verzweigtkettige Aminosäuren und Substanzen aus der Molkeproteinfraktion eine spezifisch anabole Wirkung auf das Muskelgewebe ausüben.

## Übergewicht und Ernährungsqualität

Das Körpergewicht ist kein alleiniger Indikator für die Qualität der Ernährung. Sie wird in der Diskussion um Übergewicht bei Kindern oft zu wenig beachtet. Häufig finden sich übergewichtige Kinder schnell mit dem Vorurteil des «vernachlässigten», inaktiven Fastfood essenden

Kindes konfrontiert. Körperlich aktive Kinder jedoch, die eine vollwertige Ernährung erhalten, aber zu Übergewicht neigen, sollten keine Restriktionen in der Ernährung erhalten. Die gesundheitliche Situation von schlanken «Schlechtessern», die körperlich inaktiv sind, ist hingegen bedenklich.

## Kinder brauchen Vollmilch

Vollmilch als ernährungsphysiologisch hochwertiges und kalziumreiches Lebensmittel ist Teil der hohen Ernährungsqualität. Ihr Energiegehalt ist vergleichsweise gering. 100 ml Vollmilch liefern 68 kcal. Die im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas bei Kindern wirklich problematischen Lebensmittel sind stark verarbeitete Produkte mit hoher Energiedichte, wie Chips, Pommes frites oder Süssgetränke.

### Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
8451 Kleinandelfingen  
Tel. 052-659 22 69  
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Literatur bei der Verfasserin.

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

### Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk: 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: [BeratungPaediatric@swissmilk.ch](mailto:BeratungPaediatric@swissmilk.ch)