

Thema: Wundermittel Milch – Durstlöcher und Sportlergetränk?

Beitrag: 1:44 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Es ist Hochsommer. Die Temperaturen klettern über die 30 Grad Marke und auch im Schatten läuft der Schweiß, ohne dass man sich groß bewegt. Man fühlt sich immer schlapper und irgendwann bekommt man Durst. Wasser, Limo und Co. löschen den Durst nur kurzfristig und je mehr man davon trinkt, desto größer wird der „Wasserbauch“. Abgesehen davon, hat Limo auch viel zu viel Zucker und Kalorien. Was also tun? Greifen Sie doch einfach mal zur Milch. Oliver Heinze berichtet.

Sprecher: Durst kann Milch im klassischen Sinn nicht löschen. Langfristig ist sie aber ein guter Flüssigkeitslieferant.

O-Ton 1 (Iris Venus, 0:07 Min.): „Denn Milch enthält Milchzucker, Calcium, Natrium und Phosphor, was dazu verhilft, das Wasser im Körper besser aufzunehmen und zu binden.“

Sprecher: So Ernährungsberaterin Iris Venus. Laut englischen Studien ist Milch sogar besser als Wasser oder Sportlergetränke, um Flüssigkeitsverluste auszugleichen.

O-Ton 2 (Iris Venus, 0:23 Min.): „Das Trinken von fettarmer Milch nach einer sportlichen Belastung führte in einem Untersuchungszeitraum von zirka fünf Stunden dazu, dass man eine positive Flüssigkeitsbilanz ziehen konnte. Bei der gleichen Menge an Getränken wie Wasser oder Sportlergetränke konnte man nach einer Stunde bereits eine negative Flüssigkeitsbilanz feststellen. Das hängt damit zusammen, dass diese Getränke vermehrt eben dazu führen, Urin auszuscheiden.“

Sprecher: Fettarme Milch zögert außerdem Erschöpfungszustände beim Sport hinaus, fördert die Regeneration und ist deutlich günstiger als spezielle Sportlergetränke. Milch ist aber ein Nahrungsmittel mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, hochwertigem Eiweiß, leichtverdaulichem Fett und Kohlenhydraten. Greift man also beim Sport zur Milch, sollte man...

O-Ton 3 (Iris Venus, 0:19 Min.): „...darauf achten, dass nicht schnell ein „Völlegefühl“ auftritt, denn das kann man beim Sport nicht gebrauchen. Sportler wie Nichtsportler sollten sich sowieso generell ausgewogen ernähren und sich nicht nur auf ein Lebensmittel konzentrieren. Milch sollte eine vernünftige Ergänzung zu Wasser und anderen Sportlergetränken sein – und dann kann sie auch ihre gute Wirkung entfalten.“

Sprecher: Gekühlt schmeckt Milch übrigens am besten zum Beispiel als Shake mit Eiswürfeln und Früchten.

O-Ton 4 (Iris Venus, 0:14 Min.): „Oder man kann einen Smoothie herstellen, dann hat man auch eine leicht verdauliche Zwischenmahlzeit. An heißen Tagen essen die Menschen sowieso nicht gerne so viel. Und dann gibt es ja noch den Klassiker: Eiskaffee, der kommt immer gut an und der regt dann auch noch unseren Kreislauf an.“

Abmoderationsvorschlag: In der Milch steckt also wirklich richtig was drin und sie sorgt bei Hitze und Sport dafür, dass durch Schweiß entstandene Flüssigkeitsverluste wieder aufgefüllt werden. Mehr Infos finden Sie im Internet unter www.facebook.com/DialogMilch/.



Thema: Wundermittel Milch – Durstlöscher und Sportlergetränk?

Interview: 2:41 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Es ist Hochsommer. Die Temperaturen klettern über die 30 Grad Marke und auch im Schatten läuft der Schweiß, ohne dass man sich groß bewegt. Man fühlt sich immer schlapper und irgendwann bekommt man Durst. Wasser, Limo und Co. löschen den Durst nur kurzfristig und je mehr man davon trinkt, desto größer wird der „Wasserbauch“. Abgesehen davon, hat Limo auch viel zu viel Zucker und Kalorien. Was also tun? Greifen Sie doch einfach mal zur Milch, sagt Ernährungsberaterin Iris Venus, hallo!

Begrüßung: „Hallo, guten Tag!“

1. Frau Venus, Milch als „Durstlöscher“, geht das?

O-Ton 1 (Iris Venus, 0:26 Min.): „Das kommt darauf an, wie Sie Durstlöscher definieren. Milch zählt nicht zu den Getränken, sondern ist ein Lebensmittel. Milch ist aber aufgrund ihres hohen Wassergehaltes von fast 90 % ein guter Flüssigkeitslieferant. Im klassischen Sinne kann Milch nicht den Durst löschen. Ihre Stärke liegt in ihrer langfristigen Wirkung. Denn Milch enthält Milchzucker, Calcium, Natrium und Phosphor, was dazu verhilft, das Wasser im Körper besser aufzunehmen und zu binden.“

2. Hilft Milch dann besser, Flüssigkeitsverluste auszugleichen als z. B. Wasser oder spezielle Sportlergetränke?

O-Ton 2 (Iris Venus, 0:30 Min.): „Ja, das kann man so sagen. Eine englische Studie konnte das vor einigen Jahren eindeutig nachweisen. Das Trinken von fettarmer Milch nach einer sportlichen Belastung führte in einem Untersuchungszeitraum von zirka fünf Stunden dazu, dass man eine positive Flüssigkeitsbilanz ziehen konnte. Bei der gleichen Menge an Getränken wie Wasser oder Sportlergetränke konnte man nach einer Stunde bereits eine negative Flüssigkeitsbilanz feststellen. Das hängt damit zusammen, dass diese Getränke vermehrt eben dazu führen, Urin auszuscheiden.“

3. Das heißt, fettarme Milch ist eine gute Alternative zu herkömmlichen Sportlergetränken?

O-Ton 3 (Iris Venus, 0:28 Min.): „Ja, im Sportbereich wird fettarme Milch als eine Alternative diskutiert. Sie bietet ja sehr viel Flüssigkeit, aber sie hat auch noch andere Vorteile. Während des Wettkampfes kann Milch dafür sorgen, Erschöpfungszustände hinauszuzögern. Und nach der sportlichen Belastung sorgt sie für eine schnellere Regeneration. Ja und einen Aspekt finde ich auch noch ganz wichtig: Vergleicht man die Preise von Sportlergetränken zu Milch, so hat Milch ein eindeutig besseres Preis-Leistungs-Verhältnis.“

4. Worauf sollte man achten, wenn man Milch als Durstlöscher oder Sportlergetränk wählt?

O-Ton 4 (Iris Venus, 0:32 Min.): „Ja, Milch ist ja kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel. Sie liefert neben dem Wasser Vitamine, Mineralstoffe. Sie liefert hochwertiges Eiweiß, leichtverdauliches Fett und Kohlenhydrate. Der Sportler sollte darauf achten, wenn er Milch trinkt,



dass nicht schnell ein „Völlegefühl“ auftritt, denn das kann man beim Sport nicht gebrauchen. Sportler wie Nichtsportler sollten sich sowieso generell ausgewogen ernähren und sich nicht nur auf ein Lebensmittel konzentrieren. Milch sollte eine vernünftige Ergänzung zu Wasser und anderen Sportlergetränken sein – und dann kann sie auch ihre gute Wirkung entfalten.“

5. Ist denn jede Milch ein guter Flüssigkeitslieferant und haben Sie noch ein paar Tipps für uns, wie man den Milchgenuss vielleicht noch ein bisschen abwechslungsreicher gestalten kann?

O-Ton 5 (Iris Venus, 0:31 Min.): „Ja, gerne! Betrachten wir die Milch als Flüssigkeitslieferant, dann sollte man eher auf die fettarmen Varianten zurück greifen. Milch schmeckt gekühlt am allerbesten. Und an heißen Sommertagen kann man Milch auch sehr schön zu Shakes verarbeiten: Mit frischen Früchten, mit Eiswürfeln. Oder man kann einen Smoothie herstellen, dann hat man auch eine leicht verdauliche Zwischenmahlzeit. An heißen Tagen essen die Menschen sowieso nicht gerne so viel. Und dann gibt es ja noch den Klassiker: Eiskaffee, der kommt immer gut an und der regt dann auch noch unseren Kreislauf an.“

Frau Venus zum Thema „Milch als Durstlöcher und Sportlergetränk“. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Tschüß!“

Abmoderationsvorschlag: In der Milch steckt also wirklich richtig was drin und sie sorgt bei Hitze und Sport dafür, dass durch Schweiß entstandene Flüssigkeitsverluste wieder aufgefüllt werden. Mehr Infos finden Sie im Internet unter www.facebook.com/DialogMilch/.

Thema: Wundermittel Milch – Durstlöcher und Sportlergetränk?

Umfrage: 0:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Täglich Milch zu trinken, ist für viele selbstverständlich. Die meisten tun das aber eigentlich nur, weil ihnen die Milch schmeckt. An die Vorteile der Milch denken die wenigsten. Neben den vielen Geschmacksrichtungen enthält Milch nämlich nicht nur viele Nährstoffe und ist gesund, sondern sie ist auch noch vielseitig einsetzbar –auch außerhalb der Küche. Was machen Sie alles mit Milch und Milchprodukten?

Frau: „Schönes Körper-Peeling zum Beispiel für eine Babyppo-Haut. Eine Gesichtsmaske, Haarmaske. In die Badewanne kippen: Ja! Cleopatra-Bad.“

Mann: „Ja, morgens fange ich schon an mit meinem Müsli. Ist Quark drin, Milch. Ein bisschen Obst. Aber eigentlich immer in Kombination oder auch für Smoothies. Mal einen netten Milch-Shake auch abends mit Kollegen oder auch schon mal für einen Cocktail.“

Frau: „Also: Ab und zu mache ich mir abends, wenn ich von der Arbeit komme, eine Quark-Maske. Das erfrischt ein bisschen. Macht einen wieder ein bisschen fitter und die Haut.“

Mann: „Milchprodukte? Ich glaube, da kann man auch ganz gut Eis mit machen.“

Frau: „Also ich verwende Milch eigentlich nur dafür, dass ich das in eine Schüssel packe und dann bade ich meine Füße drin. Das ist super perfekt gegen Hornhaut.“



Abmoderationsvorschlag: Milch hat also so einiges zu bieten. Warum Milch, (gerade jetzt), wenn (es so) warm ist, auch ein guter Flüssigkeitslieferant ist und sich außerdem gut für Sportler eignet, hören Sie in ein paar Minuten bei uns.

