

JOGHURT-KONSUM ALS INDIKATOR FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE

Joghurt ist allgemein als gesundes Lebensmittel anerkannt und für viele Menschen weltweit ein Teil der Ernährung. Wussten Sie, dass der Joghurt-Konsum als Indikator für eine insgesamt gesunde Ernährung und Lebensweise gilt?

Die neuesten Forschungsergebnisse, die vor kurzem bei einer wissenschaftlichen Konferenz* hervorgehoben wurden, zeigen folgende Hauptunterschiede zwischen Joghurt-Konsumenten und solchen, die kein oder wenig Joghurt essen:

GESÜNDERE ESSGEWOHNHEITEN

Größere Aufnahme von wesentlichen Nährstoffen^{1,2}



Bessere Qualität der Ernährung^{2,3}



Gesündere Essgewohnheiten⁴



Beruhend auf beobachtenden Kohortenstudien, die in Nord- und Südamerika und Europa durchgeführt wurden

VORTEILHAFTER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN JOGHURT-KONSUM, LANGFRISTIGE GEWICHTSZUNAHME^{5,6} UND DIABETES-RISIKO^{7,8}



Beruhend auf Kohortenstudien mit mehr als 14.000 Teilnehmern



Beruhend auf Kohortenstudien bei jungen, mittleren Alters und älteren Menschen aus Amerika und Spanien

GESÜNDERE LEBENSWEISE^{9,10}



Beruhend auf Studien, die in Italien und Brasilien durchgeführt wurden



Es besteht eine Verbindung zwischen regelmäßigem Joghurt-Konsum und besserer Ernährung, besserer Gewichtskontrolle, einem geringeren Typ-2-Diabetes-Risiko sowie einem aktiveren Lebensstil, weshalb anzunehmen ist, dass Joghurt im Hinblick auf Ernährung und Gesundheit viele Vorteile bietet.

Fachleute sehen daher heute im Joghurt-Konsum einen Indikator für eine gesunde Ernährung und Lebensweise.

¹ Keast DR, et al. Nutrients 2015; 7(3):1577-93; ² Wang H, et al. Nutr Res 2013; 33(1):18-26; ³ Zhu Y, et al. Eur J Nutr 2015; 54(4):543-50; ⁴ Cormier H, et al. Eur J Nutr 2015 Mar 15; ⁵ Mozaffarian D, et al. N Engl J Med 2011; 364(25):2392-404; ⁶ Eales J, et al. Int J Obes (Lond). In press.; ⁷ Chen M, et al. BMC Med 2014; 12:215; ⁸ Díaz-López A, et al. Eur J Nutr 2015 Feb 7; ⁹ D'Addezio L, et al. Med J Nutrition Meta 2015; 8(2):119-29; ¹⁰ Possa G, et al. Nutr Res 2015; 35(8):700-6.

* "Yogurt consumption benefits: global findings & perspectives" held during the 12th FENS European Nutrition Conference, Oktober 2015

www.yogurtinnutrition.com

@yogurtnutrition



INITIATIVE FOR A BALANCED DIET