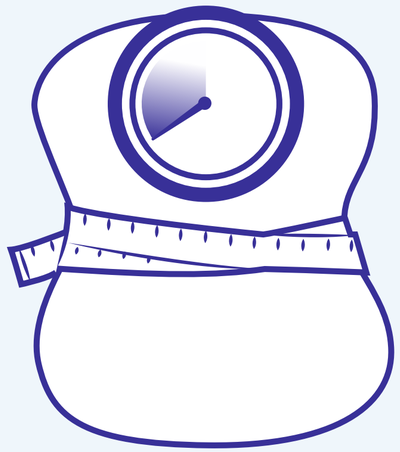
Regelmäßiger Joghurt-Konsum



Weniger Gewichtszunahme und ein besserer BMI

Es besteht ein Zusammenhang zwischen regelmäßigem Joghurt-Konsum und langfristig geringerer Gewichtszunahme, was zu einem besseren BMI führt

www.yogurtinnutrition.com

@yogurtnutrition

Quellen : Mozaffarian D, *et al.* N Engl J Med 2011; 364(25):2392-404.
Eales J, *et al.* Int J Obes (Lond). In press.

Joghurt-Konsumenten nehmen mehr wichtige Nährstoffe wie Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink), Vitamine (Vitamin B2, B12, D) und Proteine zu sich und weniger gesättigte Fette und Fette insgesamt

www.yogurtinnutrition.com
@yogurtnutrition

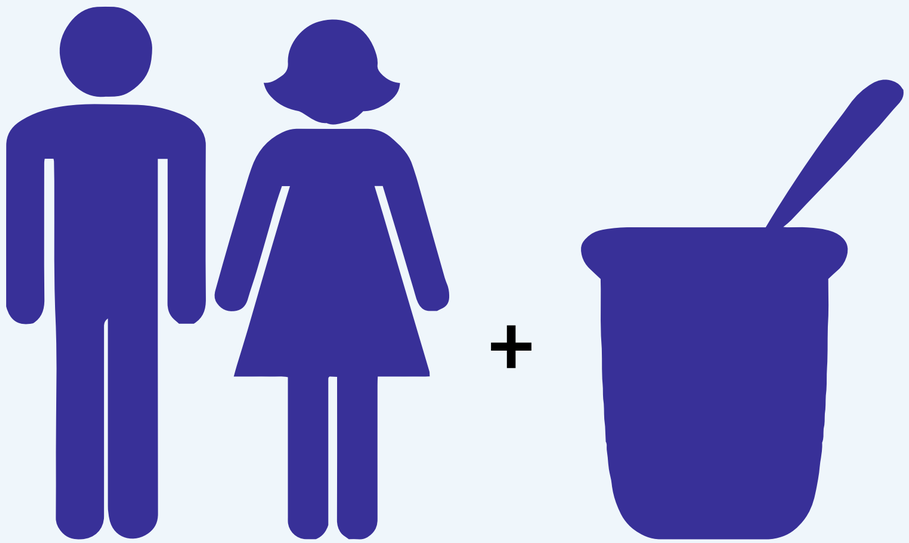
Quellen: Keast DR, *et al.* Nutrients 2015; 7(3):1577-93.
Wang H, *et al.* Nutr res 2013; 33(1):18-26.

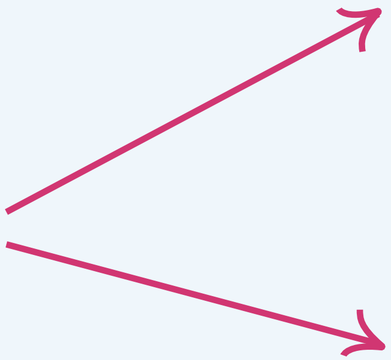
Es besteht ein Zusammenhang zwischen häufigem Joghurt-Konsum und einem geringeren Risiko, Typ-2-Diabetes zu bekommen, und dies sowohl bei jungen als auch bei älteren Menschen oder Personen mittleren Alters

www.yogurtinnutrition.com

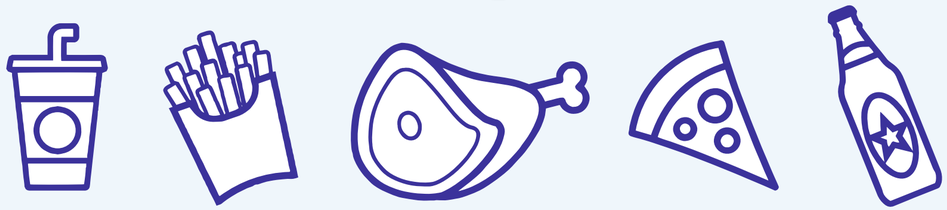
@yogurtnutrition

Quellen : Chen M *et al.* BMC Med 2014; 12:215.
Díaz-López A *et al.* Eur J Nutr 2015 Feb 7.





Essen weniger



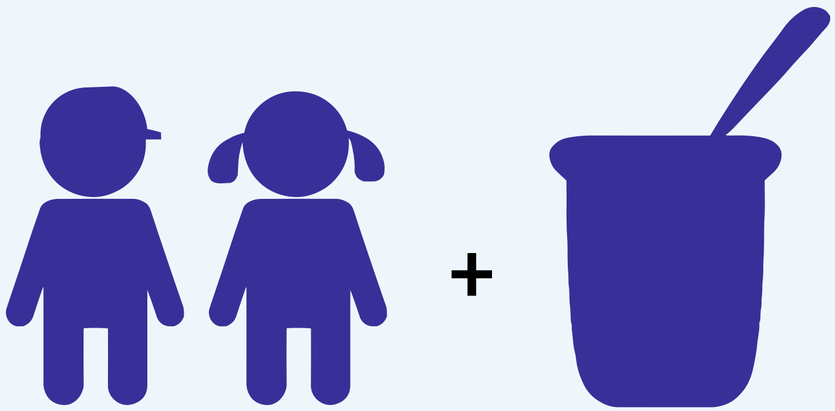
Sind körperlich aktiver

Joghurt-Konsumenten neigen dazu, weniger Fast Food, Pommes frites und frittierte Speisen, verarbeitetes und rotes Fleisch, Pizza, Snacks, normale Erfrischungsgetränke oder Alkohol zu sich zu nehmen, und sind körperlich aktiver

www.yogurtinnutrition.com

@yogurtnutrition

Quellen : Cormier H *et al.* Eur J Nutr 2015 Mar 15.
D'Addezio L, *et al.* Med J Nutrition Meta 2015; 8(2):119-29.



Konsumieren mehr

Einhaltung
der Ernährungsrichtlinien

Die Kinder in Amerika, die häufig Joghurt essen, verzehren auch mehr Obst, Vollkornprodukte und Milch, was auf eine bessere Einhaltung der Ernährungsrichtlinien hinweist

www.yogurtinnutrition.com

@yogurtnutrition

Quellen : Zhu Y, *et al.* Eur J Nutr 2015; 54(4):543-50.