

Der Konsum von Milchprodukten bei Prädiabetes und Blutzuckerwerten

Frühere Studien zeigen, dass Milch und Milchprodukte, insbesondere Joghurt, einen Einfluss auf das Risiko für Typ-2-Diabetes haben können. Wissenschaftler der Universität Tilburg (Niederlande) und der Universität von Reading (Grossbritannien) untersuchten nun, ob dies auch für Prädiabetes zutrifft.



Die Wissenschaftler führten eine systematische Literaturrecherche in mehreren Datenbanken durch. Dabei bezogen sie prospektive Kohortenstudien mit gesunden Erwachsenen ein, die bis September 2023 veröffentlicht wurden. Mit den gesammelten Daten führten sie eine Dosis-Wirkungs-Metaanalyse durch. Sie ermittelten, inwiefern der Konsum von Milchprodukten (insgesamt, fermentiert, in Form von Milch, Joghurt, Käse – fettreich und fettarm –, Rahm und Glace) das Risiko für Prädiabetes verändert. Dabei berücksichtigen sie soziodemografische, gesundheitliche und kardiometabolische Risikofaktoren sowie Ernährungsgewohnheiten. Insgesamt nahmen 95'844 Personen im Alter von 45,5 bis 65,5 Jahren teil. Im Laufe der Beobachtungszeit entwickelten 6653 Personen Prädiabetes.

Ergebnisse

Wer durchschnittlich täglich 3,4 Portionen Milch und Milchprodukte konsumierte, erkrankte um 25% seltener an Prädiabetes. Bei einem durchschnittlichen täglichen Käsekonsum von 2,1 Portionen trat Prädiabetes um 14% weniger häufig auf; bei Konsum von fettreichem Käse um 10%. Selbst bei einem täglichen Glacekonsum von 0,23 Portionen erkrankten die Personen um 15% seltener an Prädiabetes. Für andere Milchprodukte fanden die Wissenschaftler keinen statistisch signifikanten Zusammenhang.

Fazit

Die Wissenschaftler folgern aus ihren Ergebnissen, dass ein moderater Konsum von Milchprodukten und Käse Prädiabetes vorbeugen kann.

Literatur

Slurink IA, Vogtschmidt YD, Brummel B, et al. Dairy Intake in Relation to Prediabetes and Continuous Glycemic Outcomes: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Curr Dev Nutr.* 2024;8(11):104470. doi: 10.1016/j.tjnut.2024.09.010.

Impressum

© Swissmilk 2025

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Februar 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.