

Der Konsum von Vollfett-Joghurt im Vergleich zu fettfreiem Joghurt verbessert die Glukosehomöostase und die Regulierung der Stoffwechselhormone bei Personen mit Prädiabetes

Weltweit empfehlen viele Ernährungsgesellschaften, fettarme oder fettfreie Milchprodukte zu konsumieren. Sie begründen dies mit möglichen nachteiligen Effekten von Milchfett auf den Stoffwechsel und einem potenziellen Gesundheitsrisiko. Diese Empfehlungen gelten auch für die Prävention und Behandlung von Typ-2-Diabetes. Allerdings gibt es auch Beobachtungsstudien, die zeigen, dass Vollfett-Joghurt das Risiko für Typ-2-Diabetes nicht erhöht.



Wissenschaftler der University of Vermont (USA) untersuchten, ob Vollfett-Joghurt (3,25%) im Vergleich zu fettfreiem Joghurt das Risiko für Typ-2-Diabetes bei Personen mit Prädiabetes positiv beeinflussen kann. Ihrer Hypothese zufolge sollte der kurzfristige tägliche Verzehr von drei Portionen Vollfett-Joghurt die Blutzuckerkontrolle, die Insulinsensitivität und die Inkretinsekretion verbessern.

Dazu führten die Wissenschaftler eine achtwöchige, randomisiert-kontrollierte und doppelblinde Crossover-Studie mit 13 Teilnehmenden durch. Die Teilnehmenden durchliefen zwei dreiwöchige Interventionsphasen, jeweils eingeleitet von einer einwöchigen Kontrollphase. In der einen Phase konsumierten sie täglich drei Portionen fettfreien Joghurt, in der anderen ebenso viele Portionen

Vollfett-Joghurt mit 3,25% Fett. Nach jeder Phase überprüften die Forschenden den Glukosestoffwechsel und massen die Inkretinhormonspiegel. Dafür setzten sie gemischte Testmahlzeiten und orale Glukosetoleranztests ein. Als primären Endpunkt bestimmten sie die Blutzuckerkonzentration zwei Stunden nach dem Glukosetoleranztest.

Ergebnisse

Im primären Endpunkt unterschieden sich die beiden Diäten nicht. Allerdings senkte der Verzehr von Vollfett-Joghurt die Fructosaminwerte. Dies weist auf eine verbesserte durchschnittliche Blutzuckerkontrolle in den letzten zwei bis drei Wochen hin. Zudem stiegen in dieser Phase die Nüchternwerte des Inkretinhormons GLP-1 sowie die postprandialen Konzentrationen von GIP stärker an als in der fettfreien Phase.

Fazit

Die Studienautoren schliessen, dass der kurzfristige Verzehr von Vollfett-Joghurt im Vergleich zu fettfreiem Joghurt bestimmte Marker der Blutzuckerregulation bei Menschen mit Prädiabetes verbessert. Zudem kann er die Inkretinhormonaktivität bei diesen Personen fördern. Sie weisen jedoch darauf hin, dass weitere grössere Studien notwendig sind, um diese ersten Ergebnisse zu bestätigen.

Literatur

Taormina VM, Eisenhardt S, Gilbert MP, et al: Full-fat versus non-fat yogurt consumption improves glucose homeostasis and metabolic hormone regulation in individuals with prediabetes: A randomized-controlled trial. Nutr Res 2025;136:39-52.

Impressum

© Swissmilk 2025

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Mai 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.