

Milch und Milchprodukte und ihr Einfluss auf das kardiovaskuläre Risikoprofil bei Frauen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind ein bedeutendes Gesundheitsproblem für Frauen im Iran. Wissenschaftler an Universitäten in Teheran (Iran) untersuchten in einer Querschnittsstudie, wie der Konsum von Milchprodukten mit dem Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängt.



Die Forschenden nutzten den etablierten Framingham-Risiko-Score (FRS), um das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko der Teilnehmenden einzuschätzen. Dieses häufig eingesetzte Instrument bewertet, wie wahrscheinlich eine Herz-Kreislauf-Erkrankung in den nächsten zehn Jahren auftritt. Es bezieht dabei sechs Risikofaktoren ein: Geschlecht, Alter, Rauchgewohnheiten, Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin und systolischen Blutdruck.

An der Untersuchung beteiligten sich 371 Frauen zwischen 18 und 50 Jahren. Ein validierter Fragebogen erfasste, wie häufig die Teilnehmerinnen bestimmte Lebensmittel konsumierten. Anschliessend bestimmten die Wissenschaftler mithilfe des FRS das individuelle 10-Jahres-Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie bezogen verschiedene Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Käse und Trinkjoghurt in die Analyse ein. Dabei unterschieden sie zwischen fettarmen und fettreichen Varianten.

Ergebnisse

Nachdem die Forschenden Störfaktoren bereinigt hatten, zeigten Teilnehmerinnen mit dem höchsten Konsum fettarmer Milch einen deutlich niedrigeren FRS-Wert als jene mit dem geringsten Konsum. Häufiger Joghurtkonsum ging seltener mit erhöhten Triglycerid- (TAG) und LDL-Cholesterinwerten (LDL-C) einher. Frauen mit einem hohen Käsekonsum litten seltener unter erhöhtem Nüchternblutzucker und hohen TAG. Auch Trinkjoghurt und fettreiche Milchprodukte standen mit niedrigeren LDL-C in Verbindung.

Fazit

Die Wissenschaftler ziehen den Schluss, dass sowohl der Verzehr von fettarmen als auch der von fettreichen Milchprodukten mit positiven kardiovaskulären Effekten verbunden ist. Ein höherer Verzehr fettarmer Milchprodukte ist mit einem niedrigeren FRS verbunden. Dies deutet auf ein geringeres 10-Jahres-Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen hin. Gleichzeitig korrelierten der Joghurt- und Käsekonsum mit verbesserten Lipidprofilen. Dazu gehörten niedrigere TAG- und LDL-C-Spiegel, die entscheidend zum Herz-Kreislauf-Risiko beitragen. Ihrer Meinung nach unterstreichen diese Ergebnisse die potenzielle herzschützende Rolle des Milchkonsums.

Literatur

Salehi Z, Ghosn B, Namazi N, et al: Assessing the association between dairy consumption and the 10-year Framingham Risk Score in women. *BMC Nutr* 2025; 11:73.

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.