

Milchprodukte und das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Rolle von Milchprodukten in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) ist umstritten. Um den Zusammenhang besser zu verstehen, haben Wissenschaftler der Zhejiang University School of Medicine (China) systematisch Daten aus der China Kadoorie Biobank (CKB), der UK Biobank (UKB) sowie eine aktualisierte Metaanalyse von Langzeit-Beobachtungsstudien herangezogen.



In der CKB zeigte der regelmässige Konsum von Milchprodukten, vor allem von Vollmilch, einerseits ein um 9% höheres Risiko für koronare Herzkrankheiten. Andererseits war er mit einem um 6% reduzierten Risiko für Hirninfarkte im Vergleich zu Nichtkonsumenten verbunden. In der UKB war der Gesamtkonsum von Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für HKE, koronare Herzkrankheit und ischämischen Schlaganfall verbunden. Insbesondere Käse sowie teilentrahmte und entrahmte Milch trugen zu diesem verringerten kardiovaskulären Risiko bei.

Die Metaanalyse umfasste 30 Untersuchungen aus 25 prospektiven Kohortenstudien, in die auch Ergebnisse der CKB und UKB einfließen. Sie zeigte, dass der Gesamtkonsum von Milchprodukten mit einem um 3,7% geringeren Risiko für HKE und einem um 6% geringeren Risiko für Schlaganfälle verbunden war. Vor allem Käse und fettarme Milchprodukte waren mit einem geringeren Risiko für HKE verbunden.

Fazit

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass der Verzehr von Milchprodukten, insbesondere von Käse, möglicherweise vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen schützt.

Literatur

Zhuang P, Liu X, Li Y, et al: A global analysis of dairy consumption and incident cardiovascular disease. Nat Commun 2025;16:437

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.