

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Milchprodukte mit normalem¹ und niedrigem Fettgehalt

Die meisten etablierten Ernährungsrichtlinien zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben in den letzten 70 Jahren fettarme anstelle von vollfetten Milchprodukten empfohlen. Die Rationale war einerseits die geringere Energiedichte und andererseits das Milchfett als eine der Hauptquellen für gesättigte Fettsäuren in der Nahrung. Dabei ignorierten die Richtlinien, dass es kein nachweisbares Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt, wenn gesättigte Fettsäuren aufgenommen werden. [Übersichten in (1-4)]. Insbesondere für den Konsum von Milch und Milchprodukten war kein kardiovaskuläres Risiko nachweisbar (5).



Eine Arbeitsgruppe international renommierter Ernährungsforscher:innen hat die Datenlage überprüft, um zu analysieren, ob sich fettarme und vollfette Milch bzw. Milchprodukte bezüglich des kardiovaskulären Risikos nennenswert unterscheiden. Die Wissenschaftler:innen kommen in ihrer aktuellen Veröffentlichung im American Journal of Clinical Nutrition zum Ergebnis, dass es unabhängig vom Fettgehalt insgesamt neutral für das Herz-Kreislauf-Risiko ist, Milch, Joghurt und Käse zu konsumieren (6).

¹ Die Definition von Milchprodukten mit normalem Fettgehalt und fettarmen Milchprodukten variiert je nach Land und Studie. Der in diesem Artikel verwendete Begriff «normaler Fettgehalt» umfasst Begriffe wie «Vollfett» oder «Vollmilch».

Sie weisen auch darauf hin, dass keine Belege aus randomisierten kontrollierten Studien dafür existieren, dass sich vollfette Milch, Joghurt und Käse, verglichen mit entsprechenden fettarmen Produkten, unterschiedlich auf eine breite Palette kardiometabolischer Risikofaktoren auswirken. Demnach spräche die wissenschaftliche Evidenz nicht dafür, fettarme und fettriche Milchprodukte in Ernährungsrichtlinien für Erwachsene und Kinder zu unterscheiden.

Fazit

Abschliessend empfehlen die Autoren, sich beim Formulieren von Ernährungsempfehlungen in erster Linie darauf zu fokussieren, energiereiche, nährstoffarme Lebensmittel zu reduzieren, statt den Fettgehalt von Milchprodukten zu betonen. Das würden sie eher so einschätzen, dass dies der kardiovaskulären Gesundheit der Bevölkerung zugutekommen (6).

Literatur

1. Zhu Y, Bo Y, Liu Y: Dietary total fat, fatty acids intake, and risk of cardiovascular disease: a dose-response meta-analysis of cohort studies. *Lipids Health Dis* 2019; 18:91
2. Astrup A, Magkos F, Bier DM, et al: Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: *JACC State-of-the-Art Review*. *J Am Coll Cardiol* 2020; 76:844-857
3. Astrup A, Teichholz N, Magkos F, et al: Dietary Saturated Fats and Health: Are the U.S. Guidelines Evidence-Based? *Nutrients* 2021; 13(10):3305
4. Worm N, Weingärtner O, Schulze C, et al: Gesättigte Fettsäuren und kardiovaskuläres Risiko – Ist eine Revision der Ernährungsempfehlungen angezeigt? *Herz* 2022; 47:354-365
5. Astrup A, Geiker NRW, Magkos F: Effects of Full-Fat and Fermented Dairy Products on Cardiometabolic Disease: Food Is More Than the Sum of Its Parts. *Adv Nutr* 2019; 10:924s-930s
6. Lamarche B, Astrup A, Eckel RH, et al. *Am J Clin Nutr* 2025; online first March 13, 2025; doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.03.009

Impressum

© Swissmilk 2025

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Adobe Stock

Newsletter für Ernährungsfachleute November 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.