

Die Wirkung des Verzehrs fermentierter Milchprodukte auf abdominale Adipositas bei Erwachsenen

Fermentierte Milch und Milchprodukte gelten als besonders gesund. Viele wissenschaftliche Belege dazu, dass Joghurt präventiv wirkt, existieren bereits. Eine Gruppe iranischer Ernährungswissenschaftler:innen der Universitäten von Mashad und Teheran hat dazu eine Meta-Analyse von Langzeitbeobachtungsstudien durchgeführt. Die Expert:innen haben dabei überprüft, wie sich Joghurtkonsum auf das Entwickeln einer abdominalen Adipositas, des risikoreichen Bauchfetts, auswirkt.



Bekanntlich liegt laut Definition ab einem Taillenumfang von über 88 cm bei Frauen bzw. über 102 cm bei Männern eine abdominale Adipositas vor. Betroffene haben ein deutlich höheres Risiko, unter diversen Folgeerkrankungen zu leiden.

Die Wissenschaftler:innen bezogen in ihre Meta-Analyse fünf Studien mit 41'430 Fällen ein. Das Risiko für abdominale Adipositas reduzierte sich für alle fermentierten Milchprodukte zusammengenommen, was allerdings statistisch nicht ganz signifikant war. Für Joghurtkonsum fand sich jedoch eine deutliche Dosis-Wirkungs-Beziehung: Je mehr Joghurt die Teilnehmenden konsumiert haben, desto geringer war die Wahrscheinlichkeit, eine abdominale Adipositas zu entwickeln. Für fettarmen Joghurt war der Effekt nicht signifikant. Wenn die Teilnehmenden jedoch mehr normalfetten bzw. fettreichen Joghurt gegessen

haben, reduzierte sich das Risiko für eine abdominale Adipositas: Bei 8 Portionen pro Woche sank die Wahrscheinlichkeit um 16 % (Hazard Ratio: 0,84; 95 % Kl: 0,71–0,99), und bei 21 Portionen pro Woche fiel das Risiko sogar um 63 % (HR: 0,37; 95 % Kl 0,19– 0,71).

Fazit

Die Wissenschaftler:innen kamen zum Schluss, dass fermentierte Milchprodukte potenziell wirksam sind und insbesondere Joghurt mit natürlichem Fettgehalt das Risiko für das gefährliche Bauchfett deutlich mindert.

Literatur

1. Hashemi Javaheri FS, Nasiri Jounaghani M, Sahebkar A, et al: The effect of fermented dairy intake and abdominal obesity in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Eat Weight Disord* 2025;30(1):23.

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.