

Der Gesamtkonsum von Milchprodukten steht in Zusammenhang mit gesunden Schlafgewohnheiten

Unzureichende Schlafdauer oder schlechte Schlafqualität hängen mit Adipositas, Diabetes und anderen kardiovaskulären Risikofaktoren zusammen. Dabei sind diese Schlafdefizite in den Industrieländern inzwischen weit verbreitet und nehmen sogar immer weiter zu. Daher ist es sehr bedeutend, dass Forschende Einflussfaktoren identifizieren, um gezielte Präventions- und Interventionsstrategien entwickeln zu können. Vor diesem Hintergrund ist es auch wichtig, dass sie untersuchen, wie Ernährung und Schlaf zusammenhängen.



In Milch und Milchprodukten sind die Proteine Casein und Molkenprotein reich an Tryptophan. Diese Proteine steigern bei entsprechendem Konsum die Melatoninproduktion, indem sie den Tryptophan-Spiegel erhöhen. Dadurch fördern sie theoretisch auch den Schlaf. Um diese Zusammenhänge genauer zu erforschen, hat eine Arbeitsgruppe von Wissenschaftler:innen aus Universitäten in New York und Paris eine systematische Analyse einer national repräsentativen Kohorte von Erwachsenen in den USA durchgeführt.

Die Studie umfasste Daten von 23 480 Erwachsenen aus dem National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES 2005-2020). Die Teilnehmenden waren im Durchschnitt 47 Jahre alt. Sie dokumentierten

ihre Ernährung über zwei 24-Stunden-Protokolle. Durchschnittlich konsumierten die Befragten 1,8 Portionen Milchprodukte pro Tag. Die Wissenschaftler:innen teilten die Teilnehmenden entsprechend der verzehrten Menge an Milch und Milchprodukten in drei Gruppen ein. Die Schlafqualität erfassten sie sowohl mittels Fragebögen als auch – bei einem Teil der Teilnehmenden – durch objektive Akzelerometer-Messungen.

Ergebnisse

Personen, die viel Milch und Milchprodukte verzehrten, zeigten gegenüber der Gruppe, die wenig Milch und Milchprodukte konsumierte, deutlich bessere Schlafmuster: Die Wahrscheinlichkeit für zu kurzen Schlaf (unter 7 Stunden) war 16 Prozent und für zu langen Schlaf (über 9 Stunden) 23 Prozent geringer. Zudem berichteten die Teilnehmenden um 14 Prozent seltener über Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten. Die objektiven Messungen bestätigten diese Befunde und zeigten eine höhere Schlafregelmäßigkeit bei Personen, die mehr Milch und Milchprodukte konsumieren.

Als die Wissenschaftler:innen die Ergebnisse nach Produkttypen differenzierten, erkannten sie, wie diese spezifisch mit dem Schlaf zusammenhängen:

- Milch selbst war besonders mit der Schlafdauer assoziiert.
- Fettreiche Milchprodukte hingen mit weniger Schlafproblemen zusammen.
- Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt und Kefir zeigten die konsistentesten Zusammenhänge mit einem stabilen Schlafrhythmus und geringerer Variabilität der Einschlafzeit.

Als mögliche Wirkmechanismen diskutieren die Forschenden, dass der Körper vermehrt die Vorstufe der schlafregulierenden Botenstoffe Serotonin und Melatonin bildet. Zudem diskutieren sie die nennenswerten Mengen an Calcium, Magnesium und Zink in Milch und Milchprodukten, welche Schlafprozesse regulieren können. Bei fermentierten Produkten könnten probiotische Bakterien über die Darm-Hirn-Achse zusätzlich zur Schlafqualität beitragen.

Fazit

Die Autor:innen schlussfolgern, dass Milchprodukte Teil einer schlaffördernden Ernährungsstrategie sein können. Sie betonen jedoch, dass Langzeitstudien und kontrollierte Interventionen notwendig sind, damit sie kausale Zusammenhänge endgültig zu belegen und die zugrundeliegenden Mechanismen genauer klären können.

Literatur

1. Guyonnet E, Andreeva VA, St-Onge MP: Total dairy consumption is associated with healthy sleep patterns in U.S. adults. J Clin Sleep Med 2026; 22:10; <https://doi.org/10.1007/s44470-025-00014-2>

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.

Impressum

© Swissmilk 2026

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Adobe Stock

Newsletter für Ernährungsfachleute März 2026

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.