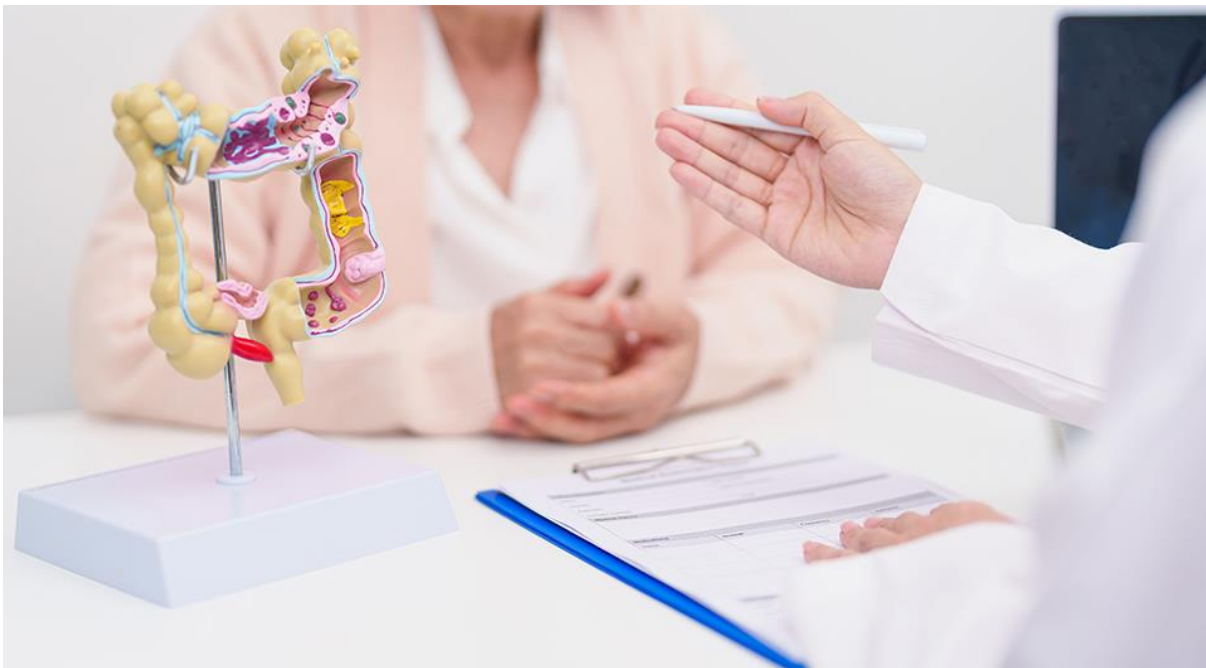


Milchkonsum und Risiko für entzündliche Darmerkrankungen (bei Männern und Frauen in den USA)

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind Autoimmunerkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise die eigene Darmschleimhaut angreift. Diese Erkrankungen verursachen wiederkehrende Entzündungsschübe mit Durchfällen und Bauchschmerzen und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Fachpersonen vermuten, dass Ernährungsfaktoren das Risiko für diese Krankheiten beeinflussen können.



Forschende der Universität von Toronto und der Harvard-Universität in Boston untersuchten, ob das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten zusammenhängt. Dafür analysierten sie Daten aus drei renommierten Langzeitstudien: der Nurses' Health Study (NHS), der Nurses' Health Study II (NHS II) und der Health Professionals Follow-up Study (HPFS). Insgesamt schlossen die Autoren 197 763 Personen ein, die zu Beginn der Studie im Jahr 1986 beziehungsweise 1991 keine chronisch-entzündliche Darmerkrankung hatten. Sie verfolgten die Teilnehmenden über drei Jahrzehnte bis 2016 bzw. 2017. Zudem erfassten sie deren Ernährungsgewohnheiten alle 2 bis 4 Jahre mittels validierter Fragebögen und analysierten diese nach Gesamtkonsum sowie nach einzelnen Milchprodukttypen (Vollmilch, fettarme Milch, Joghurt, Käse und andere Milchprodukte).

Ergebnisse

Während der Beobachtungszeit erkrankten 347 Personen an Morbus Crohn und 428 an Colitis ulcerosa. Für **Colitis ulcerosa** zeigte sich ein inverser Zusammenhang: Menschen, die am meisten Milch verzehrten, erkrankten um 28 Prozent seltener als Personen, die nur wenig Milch konsumierten. Besonders ausgeprägt war dieser Effekt bei Joghurt: Wer regelmässig Joghurt verzehrte, hatte ein um 30 Prozent geringeres Risiko.

Für **Morbus Crohn** fanden die Wissenschaftler:innen keinen konsistenten Zusammenhang mit Milchprodukten. Als mögliche biologisch plausible Wirkmechanismen vermuten sie, dass probiotische Bakterien in fermentierten Milchprodukten die Darmflora positiv beeinflussen können. Zudem können entzündungshemmende Peptide und kurzkettige Fettsäuren direkt schützend auf die Darmschleimhaut wirken und Nährstoffe wie Calcium und Vitamin D die Immunregulation unterstützen.

Fazit

Die Wissenschaftler:innen schlussfolgern, dass Menschen mit einer ausgewogenen Ernährung, die regelmässig Milch und Milchprodukte einschliesst, sehr wahrscheinlich von einer besseren Darmgesundheit profitieren. Insbesondere sehen sie Joghurt als Schutzfaktor bei Colitis ulcerosa. Sie betonen aber auch, dass weitere, idealerweise randomisierte kontrollierte Studien aufzeigen müssen, ob diese Ergebnisse Bestand haben und tatsächlich ein kausaler Zusammenhang besteht.

Literatur

1. Sasson AN, Casey K, Lopes EW, et al: Dairy Intake and Risk of Incident Inflammatory Bowel Disease in US Men and Women. Clin Transl Gastroenterol 2026; February 10, 2026; DOI: 10.14309/ctg.0000000000000988

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.