

Auswirkung vollfetter Milchprodukte auf Gesundheitsparameter bei Erwachsenen mit Übergewicht und Adipositas

Viele Ernährungsempfehlungen stufen fettreiche Milchprodukte als ungünstig ein – wegen ihres Gehalts an gesättigten Fettsäuren. Bislang haben Forschende jedoch kaum gezielt untersucht, wie sich vollfette Milchprodukte bei Erwachsenen mit Übergewicht im Rahmen von Ernährungsberatungsprogrammen auswirken.



Aus diesem Grund haben Ernährungswissenschaftler:innen der University of Toronto und der Mount Saint Vincent University in Halifax (Kanada) eine randomisierte, einfach verblindete, parallele Multicenterstudie durchgeführt. Sie prüften dabei ihre Hypothese, dass drei tägliche Portionen vollfetter Milchprodukte zusammen mit einer professionellen Ernährungsberatung nach dem «Canada's Food Guide» die kardiometabolische Gesundheit nicht verschlechtern. Andererseits erwarteten sie, dass diese Massnahmen die Aufnahme kritischer und limitierender Nährstoffe verbessern.

Methoden

Die Autor:innen führten eine 12-wöchige, einfach verblindete, parallele Studie mit 74 Teilnehmenden durch (mittl. Alter: 36,6 Jahre; mittl. Body-Mass-Index: 29,3 kg/m²). Sie wiesen die Teilnehmer:innen nach Zufallskriterien einer der drei Gruppen zu:

1. **LD-ER** (Low Dairy Energy Restriction): 500-kcal-Restriktion mit ≤ 1 Portion fettarmer Milchprodukte pro Tag
2. **3D-EN** (3 Dairy Energy Neutral): 500-kcal-Reduktion, Konsum von 3 Portionen vollfetter Milchprodukte, wobei die Teilnehmenden täglich 500 kcal einsparten, um diese zu kompensieren
3. **3D-AL** (3 Portionen vollfette Milchprodukte und Ad-libitum-Speiseplan): ohne Kalorienreduktion

Die Wissenschaftler:innen erfassten über 12 Wochen systematisch physiologische Parameter und die Nahrungsaufnahme der Teilnehmenden.

Ergebnisse

Das **Körpergewicht** und der **BMI** sanken unter der LD-ER-Ernährung über die 12 Wochen hinweg signifikant ($P < 0,05$), während dies bei der 3D-EN-Gruppe nicht der Fall war ($P > 0,05$). In der 3D-AL-Gruppe nahm bis zur Woche 12 der **Hüftumfang** ab ($0,25 \pm 0,34$ cm; $P < 0,05$). Der **Tailenumfang**, die **Fett- und fettfreie Masse** sowie der **Ruheumsatz** blieben hingegen in allen Gruppen unverändert.

Sowohl in der LD-ER-Gruppe ($P < 0,05$) als auch in der 3D-AL-Gruppe sank der **systemische Blutdruck** ab ($2,72 \pm 2,18$; $P < 0,05$). Innerhalb von vier Wochen stiegen die **Triglyceridwerte** in allen drei Gruppen an ($P < 0,05$), bis Woche 12 erreichten sie jedoch wieder den Ausgangswert. Weder die Ernährungsform noch der Zeitverlauf beeinflussten das **Nüchtern-Cholesterin** oder die **HbA1c-, Kreatinin- und Harnstoffwerte im Urin** ($P > 0,05$).

Die Gruppen 3D-EN und 3D-AL nahmen im Laufe der Zeit mehr **Protein** auf ($P < 0,04$), nicht jedoch die Gruppe LD-ER. Die 3D-EN- und 3D-AL-Gruppen steigerten weiterhin ihre durchschnittliche **Calciumzufuhr** über den empfohlenen Richtwert von 1000 mg hinaus, während die LD-ER-Gruppe täglich durchschnittlich nur 760 mg/Tag aufnahm. Auch die **Magnesium- und Kaliumzufuhr**, die vor der Studie unter der empfohlenen Tagesdosis lag, stieg an, sodass die Frauen in den Gruppen 3D-EN und 3D-AL jeweils ihren Bedarf deckten. Laut Ernährungsprotokoll hielten sich die Teilnehmenden bis Woche 12 um 77 % mehr an die Vorgaben des «Canada's Food Guide».

Fazit

Die kanadischen Ernährungswissenschaftler:innen schliessen aus ihren Ergebnissen, dass der Konsum von täglich 3 Portionen vollfetter Milchprodukte mit dem aktuellen kanadischen Ernährungsleitfaden vereinbar ist. Zudem erleichtert dies Erwachsenen, die gegebenen Empfehlungen und Anforderungen bezüglich kritischer Nährstoffe zu erfüllen.

Literatur

Anderson GH, Zhou CZC, Vien S, et al. The Effect of Three Daily Servings of Full-Fat Dairy for 12 Weeks on Body Weight, Body Composition, Energy Metabolism, Blood Lipids, and Dietary Intake of Adults with Overweight and Obesity. J Nutr 2026 Jan 22:101373; doi: 10.1016/j.tjnut.2026.101373.

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 Mai 2026

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.