

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen dem Konsum von Milchprodukten und dem Risiko für die Gesamtmortalität sowie für kardiovaskuläre Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) sind nach wie vor die weltweit häufigste Todesursache. Seit Jahrzehnten diskutieren Fachpersonen den Einfluss von Ernährungsfaktoren auf HKE. Milch und Milchprodukte schätzten sie aufgrund ihres Gehalts an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin und wegen des potenziellen Einflusses auf das LDL-Cholesterin als risikosteigernd ein. Diese Annahme stellen Wissenschaftler:innen jedoch durch neuere Erkenntnisse in Frage.



Studien zeigen, dass die Lebensmittelmatrix von Milchprodukten die Auswirkungen der in ihnen enthaltenen gesättigten Fettsäuren beeinflusst. Forschungsergebnisse deuten beispielsweise darauf hin, dass bestimmte Fettsäuren sowie in der Matrix enthaltene Proteine bzw. Peptide die kardiometabolische Gesundheit positiv beeinflussen.

Um die Zusammenhänge aktuell zu überprüfen, haben Wissenschaftler:innen der Universität für Chinesische Medizin in Peking (China) eine systematische Übersicht und Metaanalyse von Langzeit-

beobachtungsstudien durchgeführt. Sie untersuchten, wie sich unterschiedliche Mengen an Milchprodukten auf die Gesamt- und die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit auswirken. Insgesamt 29 prospektive Kohortenstudien mit zusammengekommen 1'680'651 Teilnehmenden haben die Autor:innen in die Analyse einbezogen.

Ergebnisse

7 Kohortenstudien hatten den Milchkonsum zusammenfassend für beide Geschlechter untersucht. Die Meta-Analyse ergab hierfür, dass ein hoher Milchkonsum die kardiovaskuläre Sterblichkeit signifikant reduzierte (HR = 0,86; 95 % KI: 0,75–0,98). Ein täglicher Milchkonsum von 200 g senkte das Risiko für kardiovaskuläre Mortalität am stärksten (HR = 0,87; 95 % KI: 0,79–0,96). Bezüglich Gesamtsterblichkeit fanden die Autor:innen allerdings keinen Zusammenhang.

Für Joghurt jedoch zeigte sich: Je mehr Joghurt die Teilnehmenden verzehrten, desto niedriger war die kardiovaskuläre Sterblichkeit. Bei 200 Gramm Joghurt pro Tag sank das Risiko sowohl für die Gesamtsterblichkeit (HR = 0,89; 95 % KI: 0,83, 0,96) als auch für die kardiovaskuläre Mortalität (HR = 0,89; 95 % KI: 0,83, 0,95) signifikant. Auch bei Teilnehmenden, die Käse konsumierten, sank das kardiovaskuläre Risiko dosisabhängig linear. Wenn sie 15 g/Tag verzehrten, sank auch die Gesamtsterblichkeit signifikant (HR = 0,95; 95 % KI: 0,91, 0,99).

Für die Gesamtzufuhr aller Milchprodukte zeigten die Untersuchungen einen U-förmigen Zusammenhang sowohl für die Herz-Kreislauf- als auch für die Gesamtsterblichkeit. Das niedrigste Risiko lag bei etwa 250–300 Gramm pro Tag.

Fazit

Nach Meinung der Wissenschaftler:innen unterstreichen diese Ergebnisse, dass Milch und Milchprodukte positiv auf die Gesundheit wirken. Wie stark dieser Effekt ist, hängt von der Produktart und der Dosierung ab. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt wirken dabei besonders vorteilhaft.

Literatur

Hu X, Wang K, Ji X, et al. The dose-response relationship between dairy product intake and all-cause and cardiovascular mortality risk: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Front Nutr* 2026 Jan 22;13:1731841; doi: 10.3389/fnut.2026.1731841.

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.