

Auswirkungen des Konsums von Milch und Milchprodukten auf die kognitiven Funktionen bei älteren Erwachsenen

Eine neue systematische Übersichtsarbeit mit Metaanalyse von Wissenschaftler:innen der Universidad de Santander (Kolumbien) ergab, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten älteren Erwachsenen dabei hilft, die kognitive Leistung zu bewahren.



Die Ernährungsforscher:innen nahmen 22 Studien mit insgesamt 47 100 Teilnehmenden in die Meta-Analyse auf – davon 11 randomisiert-kontrollierte Interventionsstudien (RCTs) und 11 Beobachtungsstudien.

Die Ergebnisse zeigen: im Vergleich zu Teilnehmenden mit einem geringen oder keinem Konsum von Milch und Milchprodukten hatten Teilnehmende mit einem höheren Verzehr moderat bessere allgemeine kognitive Fähigkeiten. Die Effekte fielen insbesondere bei fermentierten Produkten auf oder solchen, die mit bioaktiven Verbindungen angereichert sind. Das heisst: Die Forschenden fanden heraus, dass, verglichen mit reiner Trinkmilch, Joghurt, Kefir, fermentierter Käse sowie Milchprodukte mit zugesetzten Probiotika oder bioaktiven Peptiden stärker mit neuroprotektiven Effekten zusammenhängen. Die Metaanalyse der fünf qualitativ besten RCTs ergab einen signifikanten positiven Effekt bei geringer Heterogenität. Die Analyse untermauert dadurch die Konsistenz der Ergebnisse.

Die Resultate der Beobachtungsstudien waren variabler als die der RCTs und zusammengekommen statistisch nicht signifikant. Allerdings zeigten die meisten zumindest Hinweise darauf, dass Milch und Milchprodukte positiv mit dem verbalen Gedächtnis, der Aufmerksamkeit und der exekutiven Funktion zusammenhängen. Die experimentellen und beobachtenden Studien kommen zu übereinstimmenden Ergebnissen und untermauern, dass Milch und Milchprodukte förderlich wirken. Unterschiede bei Produkttyp, Dosierung und dem Ernährungsprofil der Studienpopulation ermöglichen jedoch keine eindeutigen verallgemeinernden Ergebnisse.

Als biologische Wirkmechanismen diskutieren die Wissenschaftler:innen, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten das Darmmikrobiom modifiziert sowie Entzündungsmarker und den oxidativen Stress im Gehirn reduziert. Weiter vermuten sie, dass Milchpeptide wie β -Lactolin und Casein-Derivate die Neurotransmitter-Regulation fördern und neuroprotektive Faktoren wie den BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) beeinflussen. Überdies nehmen die Autoren an, dass Calcium, Vitamin B₁₂ und Tryptophan ebenfalls eine Rolle spielen.

Fazit

Die Wissenschaftler:innen schlussfolgern, dass fermentierte Milchprodukte routinemässig bei der Ernährungsberatung zur kognitiven Gesundheit empfohlen werden sollten. Sie lassen sich hervorragend in mediterrane Ernährungsmuster integrieren, wo sie mit anderen neuroprotektiven Faktoren – Olivenöl, Nüsse, Beeren, Fisch – zusammenwirken.

Literatur

Giraldo-Castrillon Y, Mendoza JD, Lopez-Cabrera M, Lopez-Lopez JP, Lopez-Jaramillo P. Effect of milk and dairy intake on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. Front Aging. 2026 Feb 25;7:1709281. doi: 10.3389/fragi.2026.1709281.

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 August 2026

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.