swissmilk

Hat die Aufnahme von Milchfett bei Kindern einen Einfluss auf die Inzidenz von Adipositas und Fettleibigkeit?

In vielen Ländern wird empfohlen, Kindern ab dem Alter von zwei Jahren fettarme Milch statt Vollmilch anzubieten, unter anderem, um Übergewicht und Adipositas vorzubeugen. Doch ist dies tatsächlich die bessere Wahl? Eine aktuelle kanadische Studie kommt diesbezüglich zu bemerkenswerten Ergebnissen.



Um zu prüfen, wie sich der Fettgehalt von Kuhmilch (Magermilch, 1 %, 2 %, 3,25 % Fettgehalt) auf Adipositas und die Körperzusammensetzung auswirkt, untersuchte das kanadische Team aus Kinderärzt:innen und Ernährungswissenschaftler:innen 2043 fünfjährige Kinder. Drei Jahre später wurden alle Kinder mit Anzeichen auf Adipositas (n=1574) erneut untersucht. Den Konsum von Milchfett erhoben die Forschenden mittels eines validierten Food-Frequency-Questionnaires. Als Zielgrössen dienten BMI-z-Score, Taille-Grösse-Verhältnis, Fettmasseanteil (Bioimpedanzmessung) sowie Adipositas nach WHO-Kriterien. Erstmals unterschieden die Forschenden in dieser Altersgruppe nach der neuen Lancet-Commission-Klassifikation zwischen präklinischer und klinischer Adipositas. Dabei berücksichtigten die Forschenden zahlreiche mögliche Einflussfaktoren, darunter der mütterliche BMI, Bildungsstand, Stillverhalten, Energiezufuhr, Konsum zuckergesüsster Getränke und körperliche Aktivität.

Ergebnisse

Kinder, die im Alter von fünf Jahren Vollmilch (3,25 % Fett) statt Magermilch tranken, wiesen einen signifikant tieferen BMI-z-Score auf und erfüllten die Adipositas-Kriterien 78 % seltener. Auch drei Jahre später schnitten diese Kinder bei allen untersuchten Parametern günstiger ab: Sie wiesen einen tieferen BMI-z-Score, geringere Fettmasse und ein günstigeres Taille-Grösse-Verhältnis auf. Ausserdem erfüllten sie die Adipositas-Kriterien 69 % seltener und zeigten 75 % seltener Anzeichen einer präklinischen Adipositas. Die Ergebnisse blieben auch nach Sensitivitätsanalysen und Adjustierungen robust. Als mögliche Erklärung diskutieren die Autor:innen, dass fettreichere Milch über die Hormone CCK und GLP-1 stärker sättigt. Darüber hinaus könnten weitere, bisher noch nicht vollständig geklärte Eigenschaftender Milch-Matrix eine Rolle spielen.

Fazit

Die Studie liefert starke Hinweise darauf, dass pauschale Empfehlungen für fettreduzierte Milch ab dem zweiten Lebensjahr auf einer bislang begrenzten Datenlage beruhen. Ob fettarme Milch tatsächlich Vorteile gegenüber Vollmilch bietet, sollte deshalb kritisch hinterfragt werden.

Literatur

Zeitoun T, Chen ZH, Burgner D, et al. Milk fat intake, adiposity, and obesity in Canadian children: findings from the prospective Canadian CHILD Cohort Study. Am J Clin Nutr. 2026;123:101186. doi:10.1016/j.ajcnut.2025.101186

Impressum
© Swissmilk 2026
Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk
Korrektorat: Markus Schütz, Bern
Foto: Adobestock

Newsletter für Ernährungsfachleute, November 2026

Schweizer Milchproduzenten SMP
Genossenschaft
Gesundheit & Genuss
Laubeggstrasse 68 I Postfach I 3006 Bern
www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.