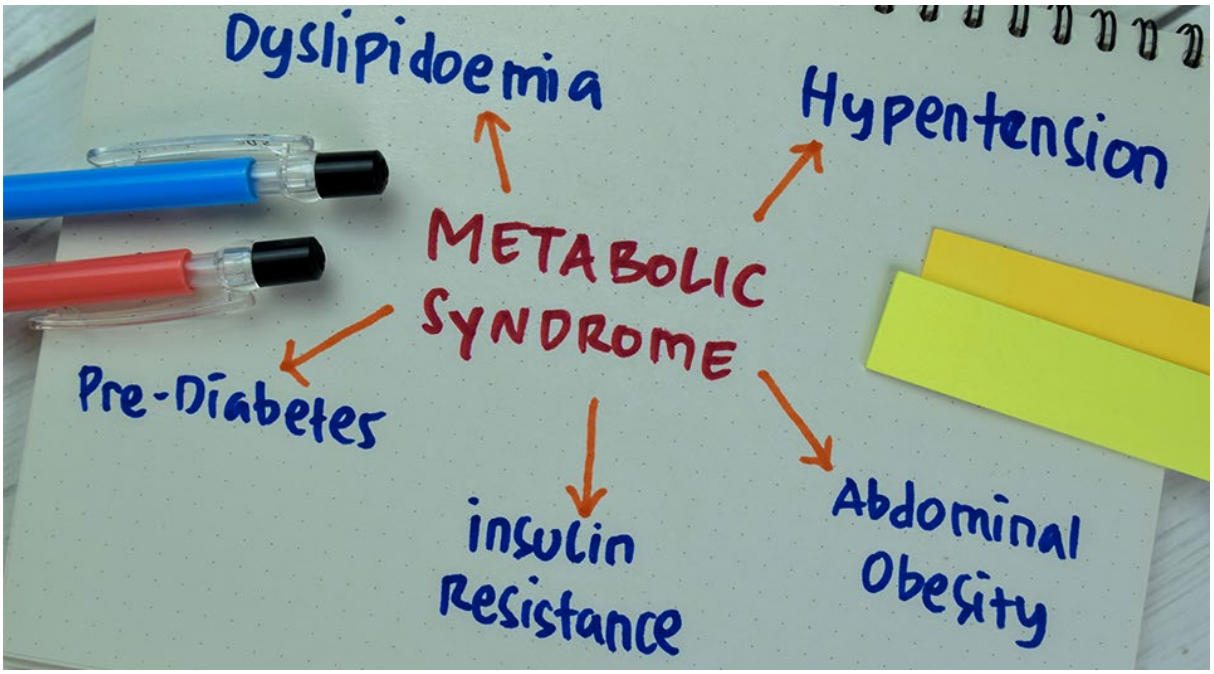
swissmilk

Wie beeinflusst das metabolische Syndrom den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und einer nichtalkoholischen Fettleber?

Milch und Milchprodukte werden immer wieder mit positiven Effekten auf die Stoffwechselgesundheit in Verbindung gebracht. Neben einem möglichen Schutz vor dem metabolischen Syndrom stellt sich die Frage: Können sie auch das Risiko für eine nichtalkoholische Fettleber (NAFLD) beeinflussen?



Um dieser Frage nachzugehen, wertete ein südkoreanisches Team aus Ernährungswissenschaftler:innen die Daten des koreanischen Gesundheits- und Ernährungssurveys KNHANES (2019–2021) von 12 775 Teilnehmenden aus. Sie erhoben den Konsum von Milch und Milchprodukten mittels 24-Stunden-Recall und teilten sie in drei Kategorien (0, <1 und ≥1 Portion/Tag) ein. Eine NAFLD definierten sie über den Hepatic-Steatosis-Index (HSI > 36), das MetS nach den NCEP-ATP-III-Kriterien.

Ergebnisse

Frauen, die täglich mindestens eine Portion Milch oder Milchprodukte konsumierten, wiesen eine signifikante, um 25 % niedrigere NAFLD-Häufigkeit auf. Gleichzeitig traten Hyperglykämie, abdominale

Adipositas, tiefe HDL-Cholesterinwerte und erhöhte Triglyzeridspiegel seltener auf. Bei Männern fanden die Forschenden dagegen keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und einer NAFLD. Lediglich erhöhte Triglyzeridspiegel traten bei einer Aufnahme von mindestens einer Portion pro Tag seltener auf. Bei Frauen und Männern gingen alle fünf Merkmale des metabolischen Syndroms mit einer höheren NAFLD-Häufigkeit einher. Bei Frauen fielen die Zusammenhänge vor allem für erhöhte Blutzucker- und Triglyzeridwerte auf.

Fazit

Insgesamt fanden die Forschenden keine Hinweise darauf, dass Milch und Milchprodukte die Leber direkt schützen. Möglicherweise beeinflussen sie jedoch Faktoren wie Taillenumfang, Blutdruck und HDL-Cholesterin positiv und senken dadurch indirekt das Risiko für eine nichtalkoholische Fettleber. Bei Männern fanden sie keine signifikanten Effekte. Als mögliche Erklärung diskutieren die Autor:innen, dass Calcium die Fettsäuresynthese in der Leber beeinflussen könnte. Zudem könnten Molkenproteine die Ausschüttung von GLP-1 und GIP fördern. Auch milchtypische Oligosaccharide könnten das Mikrobiom beeinflussen und so zu den beobachteten Effekten beitragen. Zu berücksichtigen ist, dass alle eingeschlossenen Studien querschnittlich angelegt waren, was keine kausalen Schlüsse zulässt. Die Ergebnisse liefern keine eindeutigen Hinweise auf eine direkte leberschützende Wirkung von Milchprodukten. Der beobachtete positive Zusammenhang könnte vielmehr mit einem günstigeren Stoffwechselprofil zusammenhängen, beispielsweise einem geringeren Taillenumfang, einem niedrigeren Blutdruck und höheren HDL-Cholesterinwerten.

Literatur

Jeon H, Kim SH, Shin D. Examining the mediating effects of metabolic syndrome components on the relationship between dairy product consumption and nonalcoholic fatty liver disease in Korean adults. PLoS One. 2026;21(4):e0346774. doi:10.1371/journal.pone.0346774

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.