

Joghurt – ein Fast-Alles-Könner

Joghurt ist ein fermentiertes Lebensmittel mit langer Tradition und komplexer Matrix aus verschiedenen Inhaltsstoffen, deren Wirkung in der Summe grösser ist als die Wirkung der einzelnen Nährstoffe, wenn man sie isoliert betrachtet.



Herr und Frau Schweizer essen durchschnittlich 53 g Joghurt pro Tag. Personen ab 50, Frauen sowie Personen in der Deutsch- und der Westschweiz essen im Vergleich zu Jüngeren, Männern und Personen in der italienischen Schweiz mehr davon (1). Gemäss Verordnung des EDI über Lebensmittel tierischer Herkunft wird Joghurt durch Fermentation von Milch mit den Mikroorganismen *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus* hergestellt (2).

Vorteile durch Fermentation

Diese Milchsäurebakterien machen Joghurt lange haltbar und liefern das für die Laktose-Verdauung notwendige Enzym Laktase gleich mit. Joghurt verdaut sich quasi selbst und wird von Laktoseintoleranten meist gut vertragen, da es der Einnahme eines Enzymsupplements gleichkommt (3, 4).

Personen mit einem Nährstoffdefizit profitieren von fermentierten Milchprodukten, weil die enthaltenen Milchsäurebakterien fähig sind, wasserlösliche Vitamine (z. B. Folsäure, B₂, B₁₂) zu synthetisieren. So bereichern sie das Produkt auf natürliche Weise an. Einige Milchsäurebakterien können beispielsweise den Folsäuregehalt von Milch während der Fermentation um das Vierfache erhöhen (5). Ebenfalls im

Fermentationsprozess entsteht aus Vitamin K₁ das Vitamin K₂ (6). K₂ aktiviert Proteine im Knochen (z. B. Osteocalcin) und trägt so zur Knochenmineralisation bei. Gemäss einer Meta-Analyse (7) reduziert es das Frakturrisiko bei postmenopausalen Frauen um 50 Prozent.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eine jüngst publizierte Interventionsstudie (8) bestätigt die Ergebnisse aus drei Meta-Analysen, wonach Joghurt bzw. probiotisch fermentierte Milchprodukte eine den Blutdruck signifikant senkende Wirkung haben (9). Aus mehreren Reviews und Meta-Analysen (10–12) ergibt sich die überzeugende Evidenz, dass fermentierte Milchprodukte mit einem verminderten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen assoziiert sind.

Diabetes und metabolisches Syndrom

Eine Zusammenfassung von Reviews und Meta-Analysen zeigte übereinstimmend eine statistisch signifikante Reduktion des Risikos für Diabetes mellitus Typ 2 bei höherem Verzehr von Milch und Milchprodukten (13). Spezifisch für Joghurt zeigt eine Kohortenstudie ein um 11 Prozent geringeres Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, wenn der Joghurt-Konsum um eine halbe Portion pro Tag erhöht wird (14). Ein weiteres Review und eine Meta-Analyse zeigten, dass vermehrter Joghurt-Konsum das Risiko für erhöhte Nüchtern-Glukose signifikant senkt und mit einem verminderten Risiko für das metabolische Syndrom assoziiert ist (15).

Blasenkrebs

Gemäss einer neuen Meta-Analyse (16) ist Joghurt-Konsum mit einem verminderten Risiko für Blasenkrebs assoziiert. Dies unterstreicht eine frühere Meta-Analyse (17), die auf einen möglichen vor Blasenkrebs schützenden Effekt von Milch hinwies.

Fazit

Joghurt bietet viele gesundheitliche Vorzüge. Und es ist seit Jahrtausenden ein Bestandteil der Ernährung in unseren Breitengraden (18). Weshalb also nicht die Lücke zwischen den zwei konsumierten (1) und den drei empfohlenen Milchportionen pro Tag mit Joghurt füllen?

Literatur

1. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Fachinformation Ernährung, Milch- und Milchproduktekonsum in der Schweiz 2014/15. Nationale Ernährungserhebung menuCH. Bern: Eidgenössisches Departement des Innern EDI, 2017.
2. Verordnung des EDI über Lebensmittel tierischer Herkunft (VLtH) Art. 45. Eidgenössisches Departement des Innern EDI. URL: <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20143409/index.html#a45> (letzter Zugriff: 03.04.2020).
3. Kok CR, Hutkins R. Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria. *Nutrition Reviews* 2018;76:4–15.
4. Savaiano DA. Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance. *Am J Clin Nutr* 2014;99:1251S–1255S.

5. Walther B, Schmid A. Effect of Fermentation on Vitamin Content in Food. In: Frias J, Martinez-Villaluenga C, Penas E. Fermented Foods in Health and Disease Prevention. Elsevier, 2016, 131–157.
6. Mozaffarian D. Dairy Foods, Obesity, and Metabolic Health: The Role of the Food Matrix Compared with Single Nutrients. *Adv Nutr* 2019;10:917S–923S.
7. Huang ZB, Wan SL, Lu YJ, et al. Does vitamin K2 play a role in the prevention and treatment of osteoporosis for postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Osteoporosis International* 2015;26(3):1175–1186.
8. Rietsema S, Elderink C, Joustra ML, et al. Effect of high compared with low dairy intake on blood pressure in overweight middle-aged adults: results of a randomized crossover intervention study. *Am J Clin Nutr* 2019;110:340–348.
9. Brei Ch, Hesecker H, Erbersdobler HF. Milch und Milchfrischprodukte, Teil 5: Konsum von Milchfrischprodukten und Hypertonie. *Ernährungsumschau* 2017;5:M288–M292.
10. Mozaffarian D. Dairy Foods, Obesity, and Metabolic Health: The Role of the Food Matrix Compared with Single Nutrients. *Adv Nutr* 2019;10(5):917S–923S.
11. Astrup A, Geiker NRW, Magkos F. Effects of Full-Fat and Fermented Dairy Products on Cardiometabolic Disease: Food Is More Than the Sum of Its Parts. *Adv Nutr* 2019;10(5):924s–930s.
12. Fontecha J, Calvo MV, Juarez M, et al. Milk and Dairy Product Consumption and Cardiovascular Diseases: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Adv Nutr* 2019;10:s164–s189.
13. Brei Ch, Amann-Gassner U, de zwaan M, et al. Milch und Milchfrischprodukte, Teil 3: Konsum von Milchfrischprodukten und Diabetes mellitus. *Ernährungsumschau* 2016;9:M536–M541.
14. Drouin-Chartier JP, Li Y, Ardisson Korat AV, et al. Changes in dairy product consumption and risk of type 2 diabetes: results from 3 large prospective cohorts of US men and women. *Am J Clin Nutr* 2019;00:1–12.
15. Lee M, Lee H, Kim J. Dairy food consumption is associated with a lower risk of the metabolic syndrome and its components: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr* 2018;6:1–12.
16. Acham, M, Wesselius, A, van Osch FHM, et al. Intake of milk and other dairy products and the risk of bladder cancer: a pooled analysis of 13 cohort studies. *Eur J Clin Nutr* 2020;74:28–35.
17. Mao QQ, Dai Y, Lin YW, et al. Milk consumption and bladder cancer risk: a meta-analysis of published epidemiological studies. *Nutr Cancer* 2011;63(8):1263–1271.
18. Curry A. The milk revolution. *Nature* 2013;500:20–22.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
 Swissmilk, Ernährung & Kulinarik
 Anette Guillebeau, designierte Ernährungsberaterin
 Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
 Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
 031 359 57 57, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

Mai 2020