

Bluthochdruck Prävention durch Milch?

Der Konsum von Milch und Milchprodukten beugt der Entwicklung von Bluthochdruck vor. Das ist das Ergebnis einer neuen niederländischen Langzeitstudie, die damit wiederum bestätigt, dass sich ein regelmässiger Konsum dieser Grundnahrungsmittel als äusserst gesundheitsförderlich erweist. *

In der Vergangenheit konnte in zahlreichen Studien bereits ein blutdrucksenkender Effekt von Milchprodukten bei Patienten mit Bluthochdruck belegt werden. Für diese Wirkung werden einerseits Kalzium und andererseits die Proteine in der Milch verantwortlich gemacht. Nur wenige Studien hatten aber bislang den Einfluss von Milch und Milchprodukte als Vorbeugemassnahme gegen eine Entwicklung des Bluthochdrucks überprüft.

Eine Arbeitsgruppe aus der Ernährungsabteilung der Universität von Wageningen (Niederlande) hat die Ergebnisse ihrer Langzeitbeobachtungsstudie veröffentlicht, bei der genau diese Fragestellung überprüft wurde. In der so genannten "Rotterdam Study" hatten die Wissenschaftler insgesamt 2'245 Teilnehmer im Alter über 55 Jahren, die zu Beginn der Untersuchungsperiode (1990–1993) normale, gesunde Blutdruckwerte aufweisen mussten, über einen Zeitraum von 6 Jahren beobachtet. Zu Anfang wurde eine umfangreiche Erhebung ihrer Ernährungsgewohnheiten durchgeführt. Der Blutdruck der Teilnehmer wurde anschliessend noch mit zwei weiteren Messzeitpunkten dokumentiert (1993–1995 und 1997–1999). Am Ende der Studie setzte man ausgewählte Ernährungsfaktoren mit der Entwicklung von Bluthochdruck in Beziehung. Als Grenzwert für die Existenz von Bluthochdruck hatte man einen Wert von 140:90 vorgegeben. Wichtige konfundierende Variablen (statistische Störeinflüsse) wie Alter, Gewicht, BMI, Rauchen, Ausbildung und Gesamt-Energieaufnahme wurden einbezogen.

Erhöhter Blutdruck ist ein herausragender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Problem ist allerdings, dass er sich nicht oder nur selten bemerkbar macht. Die "Hypertonie" ist ein immer noch unterschätztes Risiko. Der hohe Druck in den Blutgefässen bewirkt eine Überbeanspruchung des Herzens, was wiederum eine krankhafte Vergrösserung des Herzmuskels und Herzschwäche nach sich ziehen kann. Auch die grossen und kleinen Blutgefässe nehmen Schaden: Sie verkalken umso schneller, je höher der Blutdruck ist. Dadurch verlieren sie immer mehr an Elastizität und ihr Durchmesser schrumpft. Durch diese Arteriosklerose steigt das Risiko, einen Herz- oder Hirninfarkt zu erleiden. Als "optimal" gilt der Blutdruckbereich, bei dem die geringsten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beobachtet wurden. Das ist ein Wert von etwa 120:80 (systolisch:diastolisch) im Ruhezustand.



Ergebnisse

Der Mittelwert im Konsum von Milch und Milchprodukten lag bei 396 g/d. Nach Quartilen gruppiert lag man in der unteren Zufuhrgruppe bei 164 g/d, was ungefähr einer verzehrsüblichen Portion entspricht. Im Quartil der höchsten Zufuhr waren es 691 g/d (ungefähr 4,5 Portionen pro Tag). Dazwischen lagen das zweite Quartil mit 325 g und das dritte mit 472 g pro Tag.

Bei dieser niederländischen Population basierte der Konsum von Milch und Milchprodukten in der Hauptsache auf fettarmer Milch mit 31% vom gesamten Milch- und Milchproduktekonsum. An zweiter Stelle folgte Buttermilch mit 17 %, Vollmilch mit 10 %, fettarmer Joghurt mit 9 % und Gouda-Käse mit 7 %.

Nach zwei Jahren Beobachtungszeit hatten bereits 664 Teilnehmer den vorgegebenen Grenzwert zum Bluthochdruck erreicht oder überschritten. Tatsächlich fand sich ein signifikanter Zusammenhang mit dem Konsum von Milch und Milchprodukten: Je mehr Milch/Milchprodukte konsumiert wurden, desto geringer war die Wahrscheinlichkeit, einen Bluthochdruck zu entwickeln. Beim höchsten Konsum war das Risiko für Bluthochdruck im Vergleich zum geringsten Konsum um 33 % bzw. 26 % signifikant gesenkt.

Bei einer Untergruppenanalyse wurde der Einfluss einzelner Milchprodukte überprüft.

- Alle fermentierten Milchprodukte zusammengenommen (Buttermilch, Joghurt, Hüttenkäse und Käseprodukte) senkten auch das Risiko – aber nicht signifikant.
- Milch und Frischmilchprodukte mit einem Fettanteil von weniger als 2 g/100 g und Käse mit einem Fettanteil von weniger als 20 g/100 g zeigten ebenfalls einen dosisabhängigen Schutzeffekt: Je mehr davon gegessen wurde, desto geringer war das Risiko.
- Für Milch und Frischmilchprodukte und Käse mit höheren Fettanteilen fand man keinen Zusammenhang mit Bluthochdruck.
- Alle Sorten von Milch, Joghurt, Kaffee-Weisser, Custard, Porridge und Rahm – unabhängig vom Fettgehalt – hatten auch mit steigender Zufuhr eine Risikominderung zur Folge.
- Hingegen waren Käse und Käseprodukte wiederum ohne Einfluss auf Bluthochdruck.

Nach sechs Jahren Beobachtungszeit wurden die Analysen wiederholt. Bis dahin hatten 984 Teilnehmer Bluthochdruck entwickelt. Die Ernährungsauswertung bestätigte den Schutzeffekt im Trend. Allerdings verfehlten alle Sorten Milch und Milchprodukte zusammengenommen minimal die statistische Signifikanz. Das gleiche gilt für fettarme Milchprodukte: Risikosenkung, aber knapp nicht signifikant. Als man letztere Nahrungsmittelgruppe getrennt nach Geschlechtern auswertet, fand sich ein signifikanter Schutzeffekt für Männer.

Diese Studie präsentiert einige widersprüchliche Ergebnisse. Die Autoren können die Diskrepanz, warum der Effekt nach zwei Jahren eindeutig und nach 6 Jahren nur im

Trend zu sehen ist, nicht sicher erklären. Sie diskutieren drei Möglichkeiten: Erstens, dass reichlicher Konsum von Milch und Milchprodukte die Entwicklung von Bluthochdruck hinauszögern oder abmildern aber nicht gänzlich aufhalten kann. Die zweite Möglichkeit ist, dass sich die Ernährungsgewohnheiten im Laufe der 6 Jahre deutlich geändert hatten. Dies wurde aber nicht überprüft. Und schliesslich besteht die Möglichkeit, dass es individuelle Unterschiede in der Reaktion auf diese Nahrungsmittel gibt und die "Responder" innerhalb der ersten zwei Jahre bereits profitieren, während die "Nichtresponder" im Laufe der Zeit die übliche Risikosteigerung aufweisen.

Auf alle Fälle kommen die Wissenschaftler zum Schluss, ihre Daten würden frühere Erkenntnisse stützen, wonach Milch und Milchprodukte nicht nur zur Therapie von Bluthochdruck sondern auch zu deren Prävention sinnvoll einzusetzen sind.

Literatur

* Engberink MF, Hendriksen MA, Schouten EG, et al. Inverse association between dairy intake and hypertension: the Rotterdam Study. Am J Clin Nutr 2009;89:1877–83.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
Dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Juni 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch