

Das Butterbrot Ist daran nur die Butter gesund?

Eine neue Langzeitstudie an schwedischen Frauen zeigt, dass der reichliche Verzehr von Milchprodukten (Milch, Joghurt, Rahm, Käse und Butter) das Herzinfarkttrisiko senkt (1). Vor allem ein hoher Käsekonsum wirkt sich positiv aus, und fettreiche Varianten sind genauso gesund wie fettarme. Aber auch die Butter im Essen ist gesund – solange man das Brot unter der Butter weglässt!

Herzinfarkt ist weiterhin die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Ernährungsempfehlungen betonen seit Jahrzehnten die Notwendigkeit, die Zufuhr tierischer Fette und insbesondere der gesättigten Fettsäuren möglichst zu reduzieren; dies wäre eine Prävention gegen Herzinfarkt. Dabei sind insbesondere Milch und Milchprodukte gemeint, da Milchfett das einzige tierische Fett ist, das tatsächlich «überwiegend» gesättigte Fettsäuren enthält. Entsprechend wird häufig betont, dass zur Minderung der Zufuhr gesättigter



Was ist gesund? Die Butter oder das Brot?

Fettsäuren beim Konsum von Milch und Milchprodukten wenigstens auf die fettarmen

Varianten geachtet werden sollte. Wissenschaftliche Belege für eine präventive Wirkung der empfohlenen Ernährungsmassnahmen stehen bislang jedoch aus.

Zur Frage, ob und wie stark der Konsum von Milch und Milchprodukten das Herzinfarkttrisiko beeinflusst, wurde im November 2012 eine neue Auswertung der Swedish-Mammography-Cohort-Studie, in der seit 1997 rund 39'000 Frauen beobachtet werden, durchgeführt bzw. veröffentlicht. Von 33'636 Teilnehmerinnen (48–83 Jahre), die zu Studienbeginn keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes hatten, lag eine komplette und ausführliche Ernährungserhebung vor.

Innerhalb des 12-Jahre-Follow-ups war es zu 1392 Herzinfarkten gekommen. Die Wissenschaftler des Karolinska-Instituts in Stockholm führten aufwendige statistische Verfahren durch, um die möglichen Zusammenhänge aufzudecken. Bei den Risikoberechnungen wurde auch bezüglich möglicher Verzerrungsfaktoren (confounders) wie Rauchen, körperliche Aktivität, Taillen-Hüft-Quotient, Alkohol-, Gemüse- und Obstkonsum, Verzehr von Vollkornprodukten und Kalorienzufuhr, Bluthochdruck, erhöhte Serumcholesterinspiegel, Herzinfarkte in der Familie, Bildungsstatus, Aspirineinnahme und Hormonersatztherapie korrigiert.



Ergebnisse

Bei den Teilnehmerinnen mit dem durchschnittlich höchsten Konsum von Milch und Milchprodukten war das Herzinfarkttrisiko um signifikante 23 Prozent niedriger als bei den Teilnehmerinnen, die besonders wenig Milch und Milchprodukte konsumierten (HR: 0,77; 95% CI: 0,63 – 0,95). Bei der Differenzierung der Nahrungsmittel zeigten sich für Milch, Joghurt, Rahm, Käse und Butter unterschiedliche Trends. Eine deutliche Senkung der Herzinfarkt Wahrscheinlichkeit konnte nur für Käse nachgewiesen werden: Beim höchsten im Vergleich zum niedrigsten Konsum war die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, um 26 Prozent geringer. Für die anderen Milchprodukte fand sich kein signifikanter Einfluss.

Eine weitere Unteranalyse verglich, ob es unterschiedliche Einflüsse zwischen fettarmen und fettreichen Produkten gab. Aber man fand für Vollfettprodukte keinerlei Unterschiede im Vergleich zu den fettarmen Varianten.

Besonders beachtenswert ist die Unteranalyse zum Butterverzehr: Wenn Butter zum Kochen verwendet wurde – nicht aber als Brotaufstrich –, zeigte sich für die Frauen ein tendenziell niedrigeres Herzinfarkttrisiko, als wenn sie gänzlich auf Butter verzichtet hatten. Nur wenn die Frauen die Butter auf dem Brot bzw. Butterbrote konsumierten, ergab sich ein merkliches und um signifikante 34 Prozent erhöhtes Herzinfarkttrisiko!

Kommentar

Da in der gesamten Analyse Milchprodukte auch in der Vollfettvariante kein Herzinfarkttrisiko anzeigten, und selbst der reichliche Konsum von vollfettetem Rahm keinerlei Herzinfarkttrisiko ergab, legt das Ergebnis zum «Butterbrot» die Spekulation nahe, dass das Risiko nicht in der Butter, sondern im Brot liegt!

Brot bringt bei einer durchschnittlichen Verzehrmenge eine hohe glykämische Last in die Ernährung. Passend zum Ergebnis der Swedish-Mammography-Cohort-Studie wurde die hohe glykämische Last kürzlich durch umfassende neue Metaanalysen als unabhängiger Risikofaktor für Herzinfarkt (2) bzw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (3) insbesondere für Frauen genannt. Auch als Risiko für Typ-2-Diabetes ist die hohe glykämische Last kürzlich durch eine Metaanalyse bestätigt worden (4). Das eigentliche Risiko liegt demnach keinesfalls in der Butter oder im Rahm, sondern in den damit häufig verzehrten stark blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten.

Literatur

1. Patterson E, Larsson SC, Wolk A, Akesson A. Association between Dairy Food Consumption and Risk of Myocardial Infarction in Women Differs by Type of Dairy Food. J Nutr, epub Nov 2012.
2. Mirrahimi A, de Souza RJ, Chivaroli L, et al. Associations of Glycemic Index and Load With Coronary Heart Disease Events: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohorts. J Am Heart Assoc 2012; 1:e000752 doi: 000710.001161/JAHA.000112.000752.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

3. Ma XY, Liu JP, Song ZY. Glycemic load, glycemic index and risk of cardiovascular diseases: meta-analyses of prospective studies. *Atherosclerosis* 2012; 223:491-496.

4. Dong JY, Zhang L, Zhang YH, Qin LQ. Dietary glycaemic index and glycaemic load in relation to the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Br J Nutr* 2011; 106:1649-1654.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin BSc
Weststrasse 10
3000 Bern 6

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

Mailaiter Januar 2013



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch