

Einfluss des Joghurtkonsums auf das Mortalitätsrisiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs

Seit Langem wird der Konsum von Joghurt als gesundheitsfördernde Massnahme angesehen. Eine Gruppe iranischer Wissenschaftler:innen aus den Universitäten von Tabriz und Teheran hat nun mit einer systematischen Übersicht und einer Meta-Analyse von 17 Langzeitbeobachtungsstudien den Zusammenhang zwischen Joghurtkonsum und der Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs wie auch den Einfluss auf die Gesamtsterblichkeit detailliert untersucht (1). Insgesamt gingen 896'871 Teilnehmer:innen in diese Analyse ein. Im Laufe der unterschiedlichen Langzeitbeobachtungen kam es insgesamt zu 75'791 Todesfällen, davon 14'623 durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 20'926 durch Krebs.



Die Wissenschaftler:innen konnten mit ihrer Analyse nachweisen, dass ein hoher Joghurtverzehr im Vergleich zu einem niedrigen mit einem signifikant um 11 % geringeren relativen Risiko (RR) für Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen (RR = 0,89; 95% KI: 0,81-0,98) verbunden ist. Für Krebstod ergab sich nur ein geringfügiges, um 4 % nicht signifikant gesenktes Risiko (RR = 0,96; 95% KI: 0,89-1,03). Die Gesamtsterblichkeit (alle Todesursachen zusammengenommen) ergab wiederum ein um 7 % signifikant gesenktes relatives Risiko (RR = 0,93; 95% KI: 0,89-0,98).

Man fand auch eine Dosis-Wirkungs-Beziehung: Jede zusätzliche Portion Joghurt pro Tag senkte das Risiko für Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 14 % (RR = 0,86; 95% KI: 0,77-0,99) und die Gesamtmortalität signifikant um 7 % (RR = 0,93; 95% KI: 0,86-0,99).

Diese Daten unterstreichen die weit verbreitete Einschätzung, dass der regelmässige reichliche Konsum von Joghurt die Gesundheit nachhaltig fördert.

Literatur

1. Tutunchi H, Naghshi S, Naemi M, Naeini F, Esmailzadeh A. Yogurt consumption and risk of mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a comprehensive systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. Public Health Nutr 2022:1-29.

Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Februar 2023