

Fermentierte Milchprodukte – warum sie gesund sind

Milch und Milchprodukte liefern hochwertige Proteine, verschiedenste Lipide und dienen der einfachen Versorgung mit unentbehrlichen Nährstoffen wie Kalzium, Phosphor, Vitamin B₁₂ und D. Daneben enthalten sie auch bioaktive Peptide, die antioxidative und antibakterielle Eigenschaften haben und sich dadurch positiv auf die Gesundheit auswirken können.



Um Milch zu konservieren, sie transportfähiger, weniger verderblich, leichter verfügbar und für manche Menschen verdaulicher zu machen (da die Laktose während des Fermentationsprozesses abgebaut wird), haben Menschen seit Jahrtausenden Milch fermentiert und daraus vor allem Joghurt und verschiedene Käse hergestellt. Milchprodukte wurden schon vor 8000 Jahren gegessen; das konnte durch Milcheiweiss im Zahnstein eines in Afrika gefundenen Skeletts nachgewiesen werden. Diese Form der Verarbeitung von Milch war eine wichtige Entwicklung in der frühen Landwirtschaft, die sich bis ins sechste Jahrtausend v. Chr. in Nordeuropa zurückverfolgen lässt (1).

Fermentierte Molkereiprodukte gelten wegen ihres hohen Nährwerts als «die Perlen der Molkereindustrie» (2). Während der Fermentierung produzieren die Milchsäure- und Bifidobakterien verschiedenste bioaktive Verbindungen und Stoffwechselprodukte. Eine immer grösser werdende Anzahl wissenschaftlicher Untersuchungen kommt zum Ergebnis, dass die zahlreichen positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums von fermentierten Milchprodukten (FMP) zu einem merklichen Teil auf diese natürlicherweise enthaltenen Probiotika zurückzuführen sind.

Kürzlich hat eine multidisziplinäre Arbeitsgruppe von Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlern aus verschiedenen Universitäten in China und Pakistan die aktuelle Datenlage aus den vorliegenden Studien geprüft und die relevantesten Ergebnisse zusammengefasst. Die Untersuchung zeigt mit nennenswerter Evidenz, dass der Konsum von FMP die antioxidative und antimikrobielle Aktivität steigert und damit das angeborene Immunsystem stärkt. Weiter weisen die Daten darauf hin, dass FMP therapeutisch gegen Durchfall, entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmsymptome, Diabetes, Tuberkulose und Adipositas genutzt werden können. Überdies fanden die Wissenschaftler gute Hinweise darauf, dass FMP eine präventive Wirkung gegen Krebs und – aufgrund der Senkung des LDL-Cholesterinspiegels – gegen kardiovaskuläre Erkrankungen haben könnten.

Passend zu diesen Daten haben Schweizer Mediziner der Universität Genf kürzlich die Hypothese aufgestellt, dass die gesundheitlichen Vorteile der mediterranen Ernährung auch zu einem nennenswerten Teil auf den in mediterranen Ländern traditionell reichlichen Konsum von FMP zurückzuführen sei (1). Dazu haben sie die vorliegenden Studien zur mediterranen Ernährung überprüft und zusammengefasst. Sie kommen zum Schluss, dass Prä- und Probiotika im Joghurt oder Käse mit hoher Wahrscheinlichkeit das Knochenwachstum und die Knochenhomöostase, die kardiovaskuläre Gesundheit, die Krebsmortalität, das T2D-Risiko und möglicherweise die kognitive Funktion günstig beeinflussen. Da diese verschiedenen Effekte, die bei FMP-Konsumenten signifikant häufig beobachtet werden, absolut vergleichbar mit den gesundheitlichen Vorteilen bei sich traditionell mediterran ernährenden Menschen sind, schliessen die Forscher daraus, dass fermentierte Milchprodukte mit hoher Wahrscheinlichkeit zu den gesundheitlichen Vorteilen einer mediterranen Ernährung beitragen.

Literatur

- (1) Rizzoli R, Biver E. Role of fermented dairy products in the health benefits of a mediterranean diet. *Aging Clin Exp Res.* 2024;36(1):75. doi: 10.1007/s40520-024-02721-x.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-024-02721-x>
- (2) Salem GN. et al. *Front. Nutr. Sec. Nutrition and Food Science Technology*; 2014;11.
doi.org/10.3389/fnut.2024.1328620
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2024.1328620/full>

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk
Korrektorat: Markus Schütz, Bern
Foto: shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Juni 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.