

Fermentierte Milchprodukte gegen Entzündungen

Man liest immer wieder, dass Milch und Milchprodukte Entzündungsprozesse begünstigen sollen, obwohl keine Evidenz dafür vorliegt. Was ist an der These dran?



Eine Arbeitsgruppe chinesischer Wissenschaftler aus dem Department of Nutrition and Food Hygiene am College of Public Health an der Zhengzhou University hat kürzlich eine Meta-Analyse der vorliegenden Interventionsstudien zum Einfluss fermentierter Milchprodukte auf Entzündungsreaktionen durchgeführt. Fermentierte Milchprodukte werden aus Rohmilch unter der Einwirkung spezifischer Mikroorganismen (durch Milchsäurebakterienfermentation oder Co-Fermentation von Milchsäurebakterien, Bifidobakterien und Hefe) hergestellt.

Nach einer umfassenden Literatursuche in vier elektronischen Datenbanken (PubMed, Web of Science, Embase und Cochrane Library) wurden 14 Studien (mit insgesamt 15 Armen) in die Meta-Analyse aufgenommen: 9 Studien überprüften die Wirkung von Joghurt, 4 die von fermentierter Milch und 2 die von Kefir.

Im Ergebnis zeigte sich, dass durch den Konsum dieser fermentierten Milchprodukte der Blutspiegel des C-reaktiven Proteins (CRP) signifikant gesenkt wird. Das CRP ist ein sogenanntes Akute-Phase-Protein und kann als ein unspezifischer Laborparameter für akute entzündliche Erkrankungen infektiöser und

nicht-infektiöser Ursache wie auch als Hinweis auf den Schweregrad einer Entzündung gewertet werden. Hinsichtlich anderer Entzündungsparameter (Tumor-Nekrose-Faktor-alpha, Interleukin [IL]-6, IL-10 und IL-2) fand man keinen Einfluss. Dagegen stieg mit dem Konsum dieser fermentierten Milchprodukte das Interferon-gamma (IFN- γ), ein Zytokin mit immunstimulierender, antiviraler und antitumoraler Wirkung, signifikant an.

Die Wissenschaftler schliessen aus ihren Ergebnissen, dass der Verzehr von fermentierten Milchprodukten offenbar nicht etwa Entzündungen fördert, sondern eher eine geringfügig verringerte Entzündungsneigung auslöst.

Literatur

1. Zhang X, Luo Q, Guan X, et al. Effects of fermented dairy products on inflammatory biomarkers: A meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2023;33:471-482

Autorin

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

Newsletter für Ernährungsfachleute April 2023