

Fermentierte Milchprodukte und Knochenbrüche

Kürzlich wurde das Ergebnis einer Beobachtungsstudie an einer dänischen Bevölkerungsgruppe zum Einfluss des Konsums fermentierter Milchprodukte auf das Knochenbruch-Risiko veröffentlicht (1). Die Ernährungsgewohnheiten wurden mittels 7-tägigen gewogenen Ernährungstagebüchern und mit Hilfe eines vorcodierten Formulars, das 111 Lebensmittel und Lebensmittelgruppen auflistete, und, sofern das Wiegen der Lebensmittel nicht möglich war, mit einem Leitfaden für Standardmasse von Lebensmitteln erfasst. Als fermentierte Milchprodukte wurden Buttermilch, Käse, Joghurt mit Früchten und Sauermilchprodukte zusammengefasst.



Zu Studienbeginn waren die 1746 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im mittleren Lebensalter und gesund. Während der 30 Jahre Laufzeit der Studie traten 447 Knochenbrüche auf. Die Gefahr für Knochenbrüche (Hazard Ratio) und die 95% Konfidenzintervalle wurden mit Hilfe des multivariablen Cox-Proportional-Hazard-Modells geschätzt. Im Ergebnis zeigte sich, dass ein hoher Verzehr an fermentierten Milchprodukten im Vergleich zu einem niedrigen Verzehr mit einem um 33 % geminderten Frakturrisiko assoziiert war (HR = 0,67; 95% KI: 0,51-0,90).

Diese prospektive Kohortenstudie unterstreicht das Ergebnis einer Meta-Analyse von 10 Kohortenstudien aus dem Jahr 2018 (2). Sie hatte für den höchsten im Vergleich zum geringsten Konsum von Joghurt ein um 25 % gemindertem relatives Risiko (RR) für Hüftfrakturen ausgewiesen (RR = 0,75; 95% KI: 0,66-0,86). Beim entsprechenden Vergleich von Käsekonsum ergab sich sogar ein um 32 % gemindertem Risiko für Hüftfrakturen (RR = 0,68; 95% KI: 0,61-0,77).

Diese Daten bestärken die Empfehlung, genügend Joghurt und Käse in die tägliche Ernährung zu integrieren.

Literatur

1. Guo J, Givens DI, Heitmann BL. Association between dairy consumption and cardiovascular disease events, bone fracture and all-cause mortality. PLoS One 2022;17(9):e0271168.
2. Bian S, Hu J, Zhang K, Wang Y, Yu M, Ma J. Dairy product consumption and risk of hip fracture: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health 2018;18(1):165.

Autorin

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

Newsletter für Ernährungsfachleute Februar 2023