

## Fetteiche Milchprodukte Kein Risiko für Herz und Hirn

Tierisches Protein und tierisches Fett werden häufig pauschal als Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bezeichnet. Dabei zeigen zahlreiche epidemiologische Studien, dass diese These insbesondere für Milch und Milchprodukte nicht stimmt. Im Gegenteil, ein vermehrter Konsum geht sogar eher mit einem gesenkten Risiko einher (1).

Im April 2012 sind weitere Analysen zu dieser Fragestellung veröffentlicht worden. Im ersten Fall handelt es sich um eine Auswertung der niederländischen Kohorte aus dem grossen europäischen EPIC-Projekt (2). Wissenschaftler des medizinischen Zentrums der Universität Utrecht, der Abteilung für Humanernährung der Universität von Wageningen und des National Institut for Public Health in Bilthoven hatten dazu in den Jahren 1993 bis 1997 eine Ernährungserhebung an 33'625 Frauen und Männern im Alter von 21 bis 64 Jahren durchgeführt. Während der 13 Jahre Beobachtungszeit kam es zu 1648 Herzinfarkten, wobei 211 tödlich verliefen. Weiterhin traten 531 Hirninfarkte auf, wobei 128 einen tödlichen Ausgang hatten.



Milch und Milchprodukte sind kein Herz-Kreislaufisiko

In ihrer Analyse setzten die Wissenschaftler diese Herz-Kreislauf-Erkrankungs- und Todesrate mit den Ernährungsgewohnheiten in Beziehung. Dabei konnten sie keinen statistischen Zusammenhang zwischen der Höhe des gesamten Konsums von Milch und Milchprodukten und der Herz-Kreislauf-Ereignisrate, weder für Herz- noch für Hirninfarkt, feststellen.

Weiterhin differenzierten die Wissenschaftler aber auch zwischen den verschiedenen Arten von Milch und Milchprodukten:

- fettreiche Milchprodukte
- fettarme Milchprodukte
- Verhältnis fettreicher zu fettarmen Milchprodukten
- fermentierte Milchprodukte
- Käse

Dabei zeigte sich, dass selbst der erhöhte Konsum von fettreichen Milchprodukten kein Herz-Kreislauf-Risiko darstellte und dass kein nennenswerter Unterschied im Vergleich zu erhöhtem Konsum von fettarmen Milchprodukten bestand. Ein fast signifikant gesenktes Risiko für Hirninfarkt (Relatives Risiko 0,92; Konfidenz-Intervall 0,83–1,01) fand sich allerdings für die Teilnehmer, die viel fermentierte Milchprodukte konsumiert hatten.



Schliesslich differenzierten die Wissenschaftler bei den Teilnehmern noch hinsichtlich des Blutdrucks. Dabei zeigte sich, dass bei Teilnehmern ohne manifeste Hypertonie ein hoher Gesamtkonsum von Milch und Milchprodukten annähernd signifikant mit einem gesenkten Risiko für Herzinfarkt einherging (RR 0,92; KI 0,85–1,02). Bei Teilnehmern mit Bluthochdruck fand sich dagegen kein Zusammenhang.

Ebenfalls im April 2012 erschien das Ergebnis einer Langzeitbeobachtungsstudie aus Schweden zum Zusammenhang zwischen Milch und Milchprodukten und Hirninfarkt (3). Wissenschaftler aus dem Karolinska Institut in Stockholm hatten dazu im Jahr 1997 eine Ernährungserhebung an 74'961 schwedischen Frauen und Männern durchgeführt und die Ergebnisse nach 10 Jahren Beobachtungszeit mit dem Auftreten von Hirninfarkt in Beziehung gesetzt. In dieser Zeit war es zu 4089 Hirninfarkten gekommen, wovon 3159 Fälle als Zerebralbeziehungsweise ischämischer Infarkt und 583 als hämorrhagischer Infarkt diagnostiziert wurden. Die übrigen 347 Hirninfarkte konnten nicht eindeutig zugeordnet werden.

Die Berechnung ergab für diese Kohorte einen inversen Zusammenhang mit Milch und Milchprodukten: Je mehr davon konsumiert wurde, desto geringer war das Risiko für Hirninfarkt! Allerdings war das Ergebnis nicht ganz signifikant. Bei höchster, im Vergleich zu geringster, Zufuhr war das Risiko zwar um 9 % gesenkt, doch das Konfidenz-Intervall (0,80–1,03) schliesst den Wert 1 ein.

Bei getrennter Betrachtung ergab sich, dass mit reichlichem Konsum von fettarmen Milchprodukten das Risiko sogar signifikant gesenkt war (RR 0,88; 95%; KI 0,80–0,97) während für fettreiche Produkte die Senkung des Risikos nicht signifikant ausfiel (RR 0,94; 95%; KI 0,83–1,07). Die Minderung des Risikos bei fettarmer Milch betraf in erster Linie den ischämischen Infarkt. In Bezug auf den hämorrhagischen Infarkt war keine Assoziation zu beobachten. Andererseits stand auch der erhöhte Konsum von Rahm und Crème fraîche nicht mit Hirninfarkt im Zusammenhang.

## Fazit

Diese neuen und grossen Ernährungsanalysen bestärken die bereits bekannte Datenlage, dass der reichliche Konsum von Milch und Milchprodukten keinesfalls ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko darstellt, sondern eher einen präventiven Effekt hat.

## Literatur

1. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, Gallacher JE. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. *Lipids* 2010; 45:925–939.
2. Dalmeijer GW, Struijk EA, van der Schouw YT, et al. Dairy intake and coronary heart disease or stroke – A population-based cohort study. *Int J Cardiol.* 2012 Apr 4. (Epub ahead of print)
3. Larsson SC, Virtamo J, Wolk A. Dairy Consumption and Risk of Stroke in Swedish Women and Men. *Stroke.* 2012 Apr 19. (Epub ahead of print)



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Für weitere Informationen

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

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

Mailaiter Mai 2012



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)