

Fördert der Konsum von Milch Entzündungsprozesse?

Bestimmte Medien sind dafür bekannt, Meldungen über die angeblichen Folgen des Milchkonsums zu verbreiten – jedoch ohne echte wissenschaftliche Beweise dafür anführen zu können. Eine solche These ist, dass Milchkonsum Entzündungsprozesse im Körper fördern würde und damit zu nahezu jeder Krankheit beitragen würde, ganz gleich «ob es sich um Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Arthritis, Osteoporose, Neurodermitis, Reizdarm, Allergien, chronische Nebenhöhlenentzündungen, Parkinson, entzündliche Darmerkrankungen, Alzheimer, Krebs oder was auch immer handelt». Und «der verfrühte Tod der Milchtrinker» sei daher «kein Wunder». Das verkündete das schweizerische «Zentrum der Gesundheit» am 8. Juni 2020 auf seiner [Website](#). Begründet wird diese Behauptung mit dem Anteil von Galaktose im Milchzucker, die experimentell entzündungsfördernd sei. Man betrachtet dort also die hypothetische Wirkung eines isolierten Bestandteils eines Nahrungsmittels, der aber mit Hunderten von weiteren biologisch wirksamen Nährstoffen in eine hochkomplexe Matrix eingebunden ist. Dass andere Bestandteile der Milch möglicherweise dem Effekt der Galaktose im Körper des Menschen effektiv entgegenwirken, wird nicht in die Überlegungen einbezogen.



Zur gleichen Zeit wurde in der angesehenen Fachzeitschrift *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* ein systematisches Review und eine Meta-Analyse von Wissenschaftlern des Food Security Research Centers an der Isfahan University of Medical Sciences in Isfahan (Iran) veröffentlicht. Das Review wertete alle randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs) zur Frage der Entzündungsförderung durch Milch und Milchprodukte zusammenfassend aus. Nach aufwendiger Literaturrecherche fanden sich 11 RCTs an zusammengenommen 663 Probanden, bei denen der Einfluss des regelmässigen Konsums von Milch und

Milchprodukten im Vergleich zu sehr geringem Konsum oder im Vergleich zu Milchverzicht auf relevante Entzündungs-Biomarker im Blut überprüft worden war.

Ergebnisse

Es zeigte sich, dass der vermehrte Konsum von Milch und Milchprodukten im Vergleich zu geringem Konsum oder Verzicht eine signifikante Senkung der bekannten Entzündungsmarker CRP (C-reaktives Protein), TNF- α (Tumor-Nekrosefaktor alpha), IL-6 (Interleukin-6) und des MCP-1 (Monozyten-chemotaktischen Protein 1) zur Folge hatte. Gleichzeitig wurde eine Erhöhung des anti-atherogen wirkenden und entzündungshemmenden Adiponektins nachgewiesen.

Keinen Einfluss hatte der Konsum von Milch und Milchprodukten auf den Leptinspiegel und auf ICAM-1 (Interzelluläres Zelladhäsionsmolekül 1) und VCAM-1 (Vaskuläres Zelladhäsionsmolekül 1). In einer getrennten Analyse aller Studien, die mit einem Crossover-Design Milchkonsum und Milchverzicht verglichen hatten, konnten keine Senkungen dieser Entzündungsmarker nachgewiesen werden.

Fazit

Die bisherige wissenschaftliche Datenlage aus randomisiert-kontrollierten Überprüfungen weist keinerlei entzündungsfördernde Effekte durch den Konsum von Milch und Milchprodukten aus und deutet vielmehr darauf hin, dass einige Entzündungsparameter möglicherweise eher gesenkt werden und der Schutzfaktor Adiponektin erhöht werden kann.

Literatur

Moosavian SP, Rahimlou M, Saneei P, Esmailzadeh A. Effects of dairy products consumption on inflammatory biomarkers among adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020;30(6): 872–888.

[https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(20\)30044-2/pdf](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(20)30044-2/pdf)

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Ernährung & Kulinarik / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Juli 2020