

## Geringes Hyperurikämierisiko bei vermehrtem Konsum von Milchprodukten

Hyperurikämie ist als Auslöser von Gichtanfällen gefürchtet und gilt als Risikofaktor für weitere Erkrankungen. Spanische Ernährungsmediziner untersuchten nun, inwieweit der Konsum von Milchprodukten mit Hyperurikämie einhergeht. Es zeigte sich, dass vollfette Milchprodukte, fermentierte Milchprodukte und Joghurt nicht mit Hyperurikämie assoziiert waren. Für den höchsten Konsum aller Milchprodukte fand sich eine um 16% signifikant geminderte Prävalenz von Hyperurikämie im Vergleich zum geringsten Konsum.



Weltweit nimmt die Prävalenz von krankhaft erhöhten Harnsäurekonzentrationen (Hyperurikämie) in der Erwachsenenbevölkerung zu. Harnsäure ist das Produkt des Purin-Stoffwechsels und wird zu grossem Anteil endogen gebildet. Aber auch über die Nahrung kommt es zu einem Eintrag in den Purin-Haushalt. Zucker- bzw. Fruktose-reiche Speisen oder Getränke und Purin-reiche Nahrungsmittel erhöhen den Harnsäurespiegel im Blut. Ausserdem tragen alkoholische Getränke dazu bei – wohl durch Hemmung der Harnsäureausscheidung. Obwohl Belege dafür fehlen, wird auch der Konsum von Milch und Milchprodukten in Internetbeiträgen und sozialen Medien immer wieder – fälschlicherweise – mit Hyperurikämie

und Gicht-Risiko in Zusammenhang gebracht. Anerkannt ist dagegen, dass vermehrter Konsum von Gemüse und Salaten mit niedrigeren Harnsäurekonzentrationen im Blut einhergeht.

Hyperurikämie ist nicht nur als Auslöser von Gichtanfällen gefürchtet, sondern gilt inzwischen auch als unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung des metabolischen Syndroms, von Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Nierenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Wie wirken Milchprodukte auf Hyperurikämie?

Inwieweit der vermehrte Konsum von Milch und verschiedenen Milchprodukten tatsächlich mit Hyperurikämie einhergeht, wurde kürzlich von einer spanischen Gruppe von Ernährungsmedizinerinnen untersucht. Dazu analysierten sie die Daten von 6329 Frauen und Männern (mittleres Alter: 65 Jahre) mit Übergewicht oder Fettleibigkeit und metabolischem Syndrom aus der berühmten PREDIMED-Plus-Kohorte. Die PREDIMED-Plus-Studie ist eine multizentrische, randomisiert-kontrollierte Lebensstil-Intervention zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen bzw. Sterblichkeit. Die Teilnehmer hatten zu Studienbeginn einen 143-teiligen Ernährungs-Erhebungsbogen ausgefüllt, wobei sich 15 Fragen auf den Konsum von Milch und Milchprodukten bezogen. So konnten die Einflüsse verschiedenster Milchprodukte auf das Hyperurikämie-Risiko differenziert analysiert werden. Zur statistischen Analyse wurden zahlreiche anthropometrische, soziale bzw. demografische Faktoren und weiterhin auch verschiedene Facetten des Lebensstils multivariat einbezogen.

## Ergebnisse

Es zeigte sich, dass der Konsum von vollfetten Milchprodukten, fermentierten Milchprodukten und Joghurt nicht mit Hyperurikämie assoziiert war. Dagegen fand sich für den höchsten Konsum von allen Sorten von Milchprodukten zusammengenommen eine um 16% signifikant geminderte Prävalenz von Hyperurikämie im Vergleich zum geringsten Konsum. Für fettarme Milchprodukte fand sich beim Vergleich von höchstem zu niedrigstem Konsum eine um 21% signifikant niedrigere Prävalenz von Hyperurikämie. Für den gesamten Milchkonsum betrug die geminderte Prävalenz 19%, für fettarme Milch 20%, für fettarmen Joghurt 11% und für Käse zusammengenommen 14% – und alle Ergebnisse mit statistischer Signifikanz.

## Schlussfolgerungen

Die Wissenschaftler schlossen aus ihren Ergebnissen, dass der häufige und reichliche Konsum von Milch und Milchprodukten, aber insbesondere von Milch, Käse und fettarmem Joghurt bei Menschen mit Übergewicht, Fettleibigkeit und metabolischem Syndrom mit einem geringeren Auftreten von Hyperurikämie einhergeht. Sie unterstrichen, dass dieser Befund vor dem Hintergrund der weltweit zunehmenden Prävalenz von Hyperurikämie und der dringend benötigten Präventionsmassnahmen Beachtung finden sollte.

## Literatur

Mena-Sánchez G, et al. Association between dairy product consumption and hyperuricemia in an elderly population with metabolic syndrome. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2019; doi: 10.1016/j.numecd.2019.09.023. [Epub ahead of print]

## **Für weitere Informationen**

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

Newsletter für Ernährungsfachleute Februar 2020