

Herzinfarktpatient*innen: Butter, Milch und Milchprodukte mit gutem Gewissen geniessen

Sollen Herzinfarktpatient*innen auf Milchprodukte verzichten? Häufig wird diese Frage mit Ja beantwortet, oder es wird zu fettarmen Varianten geraten. Tatsächlich gibt es nur wenige Untersuchungen an Herzinfarktpatient*innen. Nun sind allerdings Wissenschaftler*innen der Universität Wageningen in einer gross angelegten Studie auf die Thematik eingegangen: Sie fanden dabei bei Herzinfarktpatient*innen keine gesundheitlichen Risiken für den Milchproduktekonsum; für Joghurt fanden sich sogar positive Auswirkungen.



Herzinfarktpatient*innen hören häufig die Empfehlung, möglichst auf Milch und Milchprodukte zu verzichten, weil diese gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthalten, oder nur die fettärmsten Varianten zu geniessen und Butter durch Margarine zu ersetzen.

Gute Nachrichten: Inzwischen ist durch zahlreiche Meta-Analysen geklärt, dass gesättigte Fettsäuren und Nahrungscholesterin für Gesunde kein Risiko für Herzinfarkt (oder auch Hirninfarkt) darstellen und dass

Milch und Milchprodukte das Risiko nicht erhöhen. Zu dieser Fragestellung wurden bislang nur wenige Studien an Herzinfarktpatient*innen durchgeführt. Um das Erkenntnisdefizit weiter zu schliessen, haben Wissenschaftler*innen an der Universität von Wageningen (Niederlande) in einer Langzeitbeobachtungsstudie die Daten von 4365 holländischen Postinfarktpatient*innen im Alter von 60 bis 80 Jahren (21 % Frauen) aus der Alpha-Omega-Kohorte ausgewertet. Ihre Ernährungsdaten wurden zu Beginn der Studie (2002–2006) mit einem 203 Items umfassenden Food Frequency Questionnaire erhoben, und sie wurden bis Dezember 2018 hinsichtlich der ursachenspezifischen Mortalität beobachtet. Das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, ischämische Herzerkrankung und Hirninfarkt wurde aus Cox-Modellen errechnet, die für Alter, Geschlecht, Energieaufnahme, körperliche Aktivität, Rauchen, Alkoholkonsum, Diabetes, Adipositas und Ernährungsfaktoren adjustiert wurden.

Fazit

Ergebnisse: Während der Nachbeobachtungszeit von ca. 12 Jahren (48'473 Personenjahre) traten 2035 Todesfälle auf; davon waren 903 kardiovaskulär bedingt, 558 waren auf ischämische Herzerkrankung und 170 auf Schlaganfall zurückzuführen. Es gab keinen Zusammenhang zum gesamten Milch- und Milchproduktkonsum. Auch bei Differenzierung nach Frischmilch, fermentierten Milchprodukten, Käse und Butter fand sich kein Risiko auf die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. Aber man fand mit steigendem Joghurtkonsum eine lineare, inverse Beziehung: Je mehr Joghurt konsumiert wurde, desto mehr nahm das Risiko für Herz-Kreislauf-Sterblichkeit ab.

Literatur

Crujisen E, Cejudo M, Küpers L, et al. Dairy consumption and mortality after myocardial infarction: a prospective analysis in the Alpha Omega Cohort. AJCN 2021

Autorin

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

Ernährungsfachleute Mai 2021