

Joghurt, fermentierte Milch und Gesundheit

Joghurt gilt seit jeher in vielen Kulturen der Welt als besonders «gesund». Seine günstigen Wirkungen werden unter anderem auf die Effekte der darin entstandenen, lebenden Mikrobiota wie *Lactobacillus casei* oder *Bifidobacterium bifidum* zurückgeführt. Solche nützlichen Darmbakterien werden auch unter dem Begriff Probiotika zusammengefasst.



Zwei aktuelle systematische Übersichtsarbeiten und eine Meta-Analyse der in den letzten Jahrzehnten durchgeführten Studien belegen nunmehr mit modernen wissenschaftlichen Methoden besser denn zuvor, dass fermentierte Milchprodukte im Allgemeinen – neben Joghurt auch Kefir, Dickmilch, Buttermilch, gereifter Käse, Sauerrahm und Crème fraîche – in vielerlei Hinsicht gesundheitlich förderlich sind (1, 2).

Ein Review zweier US-Ernährungswissenschaftler (von der Purdue University in West Lafayette und der University of Nebraska) fasste die vorliegende Datenlage zu Einflüssen auf Körpergewicht, metabolisches Syndrom, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Magen-Darm- und Knochengesundheit narrativ zusammen.

Die zweite Arbeitsgruppe, bestehend aus Ernährungswissenschaftlern und Ernährungsmedizinern verschiedener Universitäten in Spanien, konzentrierte sich allein auf den Einfluss fermentierter Milchprodukte in Bezug auf die kardiovaskuläre Gesundheit und fasste dazu die Datenlage aus insgesamt 18 Langzeitbeobachtungsstudien (Kohortenstudien) in Meta-Analysen zusammen. Zusätzlich erfasste sie 37 randomisiert-kontrollierte Interventionsstudien, bei denen der Milch bzw. den Milchprodukten entweder Probiotika zugesetzt waren oder bei denen Probiotika in Kapselform zugeführt wurden (2).

Ergebnisse

Die US-Forscher fanden einen konsistenten Schutzeffekt bei vermehrtem Konsum von fermentierten Milchprodukten in Bezug auf Brust- und Darmkrebs, Gewichtskontrolle, metabolisches Syndrom und Typ-2-Diabetes, Magen-Darm- und Knochenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (1). Sie heben in ihrer Schlussfolgerung hervor, dass in offiziellen Ernährungsempfehlungen konkrete Hinweise auf die besondere Bedeutung von fermentierten Milchprodukten bislang meist fehlen, und fordern, dass dies in Zukunft angebracht sei.

Die Langzeitbeobachtungsstudien aus Spanien fanden bei Konsum von fermentierter Milch ein leicht, aber signifikant gesenktes Risiko für Hirninfarkt, ischämische Herzkrankheit und kardiovaskuläre Sterblichkeit. Joghurt-Konsum hingegen war mit einem deutlich geminderten Risiko für metabolisches Syndrom und für Typ-2-Diabetes assoziiert.

Bei den randomisiert-kontrollierten Ernährungsinterventionen fand sich bei Patienten mit Fettstoffwechselstörungen für die mit Probiotika angereicherten Milchprodukte eine deutlichere Senkung von Blutfettparametern als für die Probiotika-Gabe in Kapselform. Andererseits schnitt Letztere bei Diabetes-Patienten besser in Bezug auf Diabetes-Biomarker ab. Beide Darreichungsformen führten zu einer Verbesserung der anthropometrischen Parameter bei übergewichtigen Probanden.

Literatur

1. Savaiano DA, Hutkins RW. Yogurt, cultured fermented milk, and health: a systematic review. *Nutr Rev* 2020; online first.
<https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/doi/10.1093/nutrit/nuaa013/5843523>
2. Judit Companys J, Pla-Pagà L, Calderón-Pérez L, et al. *Adv Nutr* 2020;11(4):834–863
<https://academic.oup.com/advances/article-abstract/11/4/834/5819130?redirectedFrom=fulltext>

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 September 2020