

## Joghurtkonsum senkt Sterblichkeit

Seit Langem wird der Konsum von Joghurt als gesundheitsfördernde Massnahme angesehen. Eine Gruppe iranischer Wissenschaftler:innen aus den Universitäten von Tabriz und Teheran hat nun mit einer systematischen Übersicht und einer Meta-Analyse von 17 Langzeitbeobachtungsstudien den Zusammenhang zwischen Joghurtkonsum und der Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs wie auch den Einfluss auf die Gesamtsterblichkeit detailliert untersucht (1). Insgesamt gingen 896'871 Teilnehmer:innen in diese Analyse ein. Im Laufe der unterschiedlichen Langzeitbeobachtungen kam es insgesamt zu 75'791 Todesfällen, davon 14'623 durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 20'926 durch Krebs.



Die Wissenschaftler:innen konnten mit ihrer Analyse nachweisen, dass ein hoher Joghurtverzehr im Vergleich zu einem niedrigen mit einem signifikant um 11 % geringeren relativen Risiko (RR) für Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen (RR = 0,89; 95% KI: 0,81-0,98) verbunden ist. Für Krebstod ergab sich nur ein geringfügiges, um 4 % nicht signifikant gesenktes Risiko (RR = 0,96; 95% KI: 0,89-1,03). Die Gesamtsterblichkeit (alle Todesursachen zusammengenommen) ergab wiederum ein um 7 % signifikant gesenktes relatives Risiko (RR = 0,93; 95% KI: 0,89-0,98).

Man fand auch eine Dosis-Wirkungs-Beziehung: Jede zusätzliche Portion Joghurt pro Tag senkte das Risiko für Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 14 % (RR = 0,86; 95% KI: 0,77-0,99) und die Gesamtmortalität signifikant um 7 % (RR = 0,93; 95% KI: 0,86-0,99).

Diese Daten unterstreichen die weit verbreitete Einschätzung, dass der regelmässige reichliche Konsum von Joghurt die Gesundheit nachhaltig fördert.

## Literatur

1. Tutunchi H, Naghshi S, Naemi M, Naeini F, Esmailzadeh A. Yogurt consumption and risk of mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a comprehensive systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. Public Health Nutr 2022:1-29.

## Autorin

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

Newsletter für Ernährungsfachleute Februar 2023