

Langzeitstudie: Käse und Joghurt senken Hirngefässerkrankungen

Die französische "NutriNet-Santé"-Langzeitbeobachtungsstudie hat untersucht, wie der Konsum von Milch und Milchprodukten mit dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängt. Dabei liess sich bei einem täglichen Konsum von Milchprodukten – die reichlich gesättigte Fette enthalten – kein erhöhtes, sondern ein eher vermindertes Herz-Kreislauf-Risiko erkennen. Vollfette Milch und fettreiche Milchprodukte schnitten hierbei gleich günstig ab wie die fettarmen Varianten.



Die französische "NutriNet-Santé"-Studie hat untersucht, wie der Konsum von Milch und Milchprodukten mit dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängt. Insgesamt nahm man 104'805 französische Erwachsene (> 18 Jahre; mittleres Alter bei Studienbeginn 42,8 Jahre) in die Studie auf. Zu Beginn wurde die tägliche Nahrungsaufnahme anhand von 24-Stunden-Ernährungsaufzeichnungen erfasst. Nach 5,5 Jahren wurde die Gesamtaufnahme von Milchprodukten, Milch, Käse, Joghurt, fermentierten sowie fettreichen und fettreduzierten Milchprodukten mit der Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Beziehung gesetzt.

Ende April 2021 wurden die Ergebnisse veröffentlicht: Insgesamt wurden 1952 Herz-Kreislauf-Erkrankungen diagnostiziert, davon 1219 Fälle von koronarer Herzkrankheit und 878 Fälle mit Hirninfarkt. Man fand keinen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Milchprodukten und dem Gesamtrisiko für Herz- oder Hirninfarkt. Hingegen war der Konsum von mindestens 160 Gramm fermentierte Milchprodukte (z.B. Käse, Joghurt) pro Tag sogar signifikant mit einem reduzierten Risiko für Hirngefässerkrankungen assoziiert.

Fazit

Diese grosse Langzeitbeobachtungsstudie lässt bei täglichem Konsum von Milchprodukten kein erhöhtes, sondern ein eher vermindertes Herz-Kreislauf-Risiko erkennen. Dabei schnitten vollfette Milch und fettreiche Milchprodukte gleich günstig ab wie die fettarmen Varianten.

Literatur

Sellem L, Srour B, Jackson KG, et al. Consumption of dairy products and CVD risk: results from the French prospective cohort NutriNet-Santé. *BJN* 2021

Autorin

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

Ernährungsfachleute Juni 2021