

Käsekonsum schützt vor vielen Zivilisationskrankheiten

Eine Gruppe chinesischer und amerikanischer Epidemiologen hat kürzlich einen systematischen und umfassenden Überblick über die bisher veröffentlichten Meta-Analysen zum Einfluss des Käsekonsums auf die Gesundheit veröffentlicht (1). Dabei haben sie frühere Meta-Analysen neu analysiert und aktualisiert und zusätzlich neue Meta-Analysen mit kürzlich veröffentlichten prospektiven Studien zum Thema durchgeführt. Auf diese Weise entstanden 35 aktualisierte und 4 gänzliche neue Meta-Analysen.



Ergebnisse

Bei steigendem Käsekonsum fand sich eine verminderte Gesamtsterblichkeit. Auch war das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Sterblichkeit, koronare Herzkrankheiten und Hirninfarkt signifikant gesenkt. Ebenso waren das Risiko für Typ-2-Diabetes, Knochenfrakturen und Demenzerkrankungen wie auch das Risiko für Hormon-Rezeptor-negativen Brustkrebs signifikant gesenkt. Für Krebssterblichkeit und Erkrankungen wie Bluthochdruck und Prostatakrebs fand sich kein Zusammenhang mit dem Käsekonsum.

Fazit

Die Wissenschaftler folgern aus ihren Ergebnissen, dass Käsekonsum in einigen Bereichen einen Nutzen für die Gesundheit des Menschen und in anderen Bereichen einen neutralen Effekt hat.

Literatur

1. Zhang M, et al. Cheese consumption and multiple health outcomes: an umbrella review and updated meta-analysis of prospective studies. *Advances in Nutrition* 2023; online June 15; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831323013285>

Impressum

© Swissmilk 2023

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Pexels

Newsletter für Ernährungsfachleute Juli 2023

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.