

## Käsekonsum und verschiedene gesundheitliche Auswirkungen

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](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

**Schweiz. Natürlich.**