

Kalziumreich und diabetesfreundlich?

Zwei neue Studien untermauern frühere Untersuchungen, die ein gesenktes Risiko für die Entwicklung von metabolischem Syndrom (MetS) und Typ-2-Diabetes (T2DM) bei vermehrtem Konsum von



Jogurt statt Guetsli gegen Diabetes mellitus Typ 2.

Milchprodukten zeigten. Die Datenlage steht im krassen Gegensatz zu den immer wiederkehrenden Medienmeldungen über das angeblich erhöhte Diabetes-Risiko durch den Konsum von Milch und Milchprodukten; wohl aufgrund der Vegan-Welle scheinen solche Nachrichten zurzeit besonders aufmerksam aufgenommen zu werden.

Begründet wird die Anti-Milch-These mit der insulinstimulierenden Wirkung des Proteins in der Milch. Dies würde zu einer Überlastung der Bauchspeicheldrüse führen und sie damit frühzeitig erschöpfen. Würde diese Theorie stimmen, müssten die Langzeitstudien in der Vergangenheit auch ein gesteigertes Risiko für den hohen Konsum von Milchprodukten gezeigt haben. Aber genau das Gegenteil ist der Fall – das Risiko für T2DM wurde gesenkt (1).

Weniger MetS durch gute Kalziumversorgung

Das MetS ist eine Art Vorstufe von T2DM. Eine Studie aus dem Institut für Ernährung der Universität von Rio de Janeiro (Brasilien) hat nun neuerlich bei jungen Erwachsenen im Alter von 23 bis 25 Jahren überprüft, ob zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten und der Prävalenz von metabolischem Syndrom ein Zusammenhang zu finden ist (2). Dazu wurden von 2.031 Personen mit Hilfe eines Food-Frequency-Fragebogens die Ernährungsgewohnheiten erhoben. Der Konsum von Milch und Milchprodukten wurde nach Menge in fünf Quintile eingeteilt. Zur Diagnose des metabolischen Syndroms wurden die Kriterien der International Diabetes Federation angelegt.

Im Ergebnis zeigte sich, dass die Wahrscheinlichkeit, ein MetS zu haben, beim höchsten Konsum um 39 % geringer war im Vergleich zum geringsten Konsum. Anschliessend bezogen die Wissenschaftler auch noch demografische, sozioökonomische und ernährungsbedingte Variablen in die Berechnung ein, worauf sich sogar eine um 47 % verringerte Wahrscheinlichkeit für MetS



ergab. Nach Einkalkulieren der Kalziumzufuhr verschwand der signifikante Zusammenhang – was darauf schliessen lässt, dass der präventive Effekt von Milch und Milchprodukten in Bezug auf das MetS über die gute Kalziumversorgung erklärt werden könnte.

Jogurt statt Süsses senkt Diabetesrisiko

Passend dazu sind jüngst Ergebnisse einer Langzeitbeobachtungsstudie aus Spanien an der Ernährungsabteilung der Fakultät für Medizin und Gesundheitswissenschaften der Universität von Tarragona veröffentlicht worden (3). Die Wissenschaftler hatten bei 3.454 älteren Personen mit erhöhtem Herzinfarktrisiko – alles Teilnehmende der berühmten PREDIMED-Studie – zu Studienbeginn eine Ernährungserhebung durchgeführt und diese einmal jährlich wiederholt. Der Konsum wurde dabei differenziert nach Gesamtkonsum, fettarmer und vollfetter Milch und Milchprodukten, Frischmilch, Jogurt, Käse, fermentierten Milchprodukten, Kondensmilch und verarbeiteten Produkten.

Im Verlauf von 4,1 Jahren Follow-up wurden 270 neue Diabetes-Fälle diagnostiziert. Nach multivariater Adjustierung hinsichtlich Einflussfaktoren fand sich ein inverser Zusammenhang für den Gesamtkonsum: Bei vermehrter Zufuhr während des Follow-ups war das Risiko für T2DM in Bezug auf den gesamten Milch- und Milchproduktekonsum um 50 % signifikant gesenkt, in Bezug auf fettarme Milchprodukte um 56 % und in Bezug auf Jogurtkonsum um 45 %. Für jeden Austausch einer Portion Guetsli, Vollkornguetsli, Schokolade oder selbstgemachten Kuchen gegen eine Portion Jogurt fand sich eine Risikosenkung um 40 bis 45 %.

Fazit

Die Autoren schliessen daraus, dass durch reichlichen Konsum von Milch und Milchprodukten und insbesondere von Jogurt möglicherweise gerade auch bei älteren Menschen mit höherem kardiovaskulärem Risiko das Diabetes-Risiko gesenkt wird.

Literatur

1. Tong X, Dong JY, Wu ZW, et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies. Eur J Clin Nutr 2011.
2. Martins ML, Kac G, Silva RA, et al. Dairy consumption is associated with a lower prevalence of metabolic syndrome among young adults from Ribeirao Preto, Brazil. Nutrition 2015;31(5):716-21.
3. Diaz-Lopez A, Bullo M, Martinez-Gonzalez MA, et al. Dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in an elderly Spanish Mediterranean population at high cardiovascular risk. Eur J Nutr 2015.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Mai 2015



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch