

Kann Milch das Diabetes-Risiko mindern und die Sterblichkeit senken?

Nach wie vor wird ein vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten in der Ernährungsberatung als "gesundheitlich problematisch" bezeichnet. Sie fördere wegen des zum Teil hohen Fettgehalts Übergewicht und wegen des relativ hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen. Diese postulierten Zusammenhänge sind zwar niemals belegt worden, aber wegen der Energiedichte und wegen des cholesterinsteigernden Effektes von gesättigten Fettsäuren gelten sie nach wie vor als gegeben.



Vergessen wird bei dieser Sichtweise, dass Milch und Milchprodukte Nahrungsmittel mit höchster Komplexität sind und die Möglichkeit immer bedacht werden muss, dass andere Inhaltsstoffe präventive Wirkungen entfachen könnten. Im Endeffekt müssen bei der Frage, ob Milch und Milchprodukte gesundheitsförderlich oder der Gesundheit abträglich sind, entsprechende Studien durchgeführt werden, die solche relevante Fragestellungen untersucht haben, wobei die überprüften "Endpunkte" nicht Blutparameter sein sollten, sondern die Erkrankungsrate und die Sterblichkeit.

Da randomisiert-kontrollierte Doppelblind-Studien mit Milch vs. Placebo nicht möglich sind, müssen Langzeitbeobachtungsstudien als höchste wissenschaftliche Evidenz herangezogen werden. Professor Peter Elwood vom Department of Primary Care and Public Health an der Cardiff University (University Hospital of Wales) und Mitarbeiter haben kürzlich eine Metaanalyse aller Langzeitbeobachtungsstudien zum Einfluss von Milch und Milchprodukten auf Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und Gesamtsterblichkeit durchgeführt und in der Fachzeitschrift *Lipids* veröffentlicht (1). Sie ist kostenfrei downloadbar: (<http://www.springerlink.com/content/k2475344067821um/fulltext.pdf>)

Milch schützt vor Metabolischem Syndrom und Diabetes

Elwood et al. Hatten in einer früheren Metaanalyse bereits 2007 aufgezeigt, dass ein hoher Konsum von Milch und Milchprodukten im Vergleich zu einem sehr

"3 am Tag"
z.B. 2dl Milch und 180g Joghurt
und 40g Hartkäse



geringen Konsum mit einem signifikant gesenktem Risiko für die Entwicklung des Metabolischen Syndroms assoziiert ist (2). Menschen mit Metabolischem Syndrom entwickeln zu einem hohen Prozentsatz Typ-2-Diabetes. Elwood und Mitarbeiter überprüften deshalb in ihrer neuen Metaanalyse auch den Einfluss von Milch und Milchprodukten auf die Entwicklung des Typ-2-Diabetes.

Bis zum Zeitpunkt der Erstellung lagen fünf Langzeitbeobachtungsstudien vor. Sie zeigten übereinstimmend einen inversen Zusammenhang. Beim höchsten im Vergleich zum geringsten Konsum von Milch und Milchprodukten war das Diabetes-Risiko um 15 % signifikant gesenkt (RR = 0.85; KI = 0.75-0.96).

Milch beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor

Elwood und Mitarbeiter konnten in ihrer neuesten Analyse ihre früheren Daten bestätigen, die für Milch und Milchprodukte ein gemindertetes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen dokumentierten (3).

Zum Einfluss von Milchkonsum gingen nun 9 Langzeitbeobachtungsstudien mit entsprechenden Angaben ein. Zusammenfassend ergeben sie beim höchsten im Vergleich zum geringsten Konsum eine Senkung der Herzinfarktrate um 8 % (RR=0,92; KI = 0,88-0,99). In Bezug auf Hirninfarkt fand sich eine Senkung des Risikos um 22 % (RR = 0,78; KI = 0,68-0,91).

Zum Einfluss des Butterkonsums fanden sich 5 Langzeitbeobachtungsstudien. Nur drei hatten die von der Metaanalyse geforderten Angaben veröffentlicht. Aber alle zeigen mit erhöhtem Butterkonsum nicht etwa ein erhöhtes, sondern ein im Trend erniedrigtes Risiko.

Der Einfluss von verschiedenen Milchprodukten, wie Joghurt, Käse und Eiscreme konnte nicht aussagekräftig dokumentiert werden, da bislang zu wenig brauchbare Langzeitbeobachtungsstudien durchgeführt worden sind.

Milch senkt die Sterblichkeit

In 8 Langzeitbeobachtungsstudien war der Zusammenhang zwischen Konsum von Milch und Milchprodukten mit der Gesamtsterblichkeit untersucht wurden. Zwei von ihnen verfügten nicht über die erforderlichen Angaben.

Für die verbleibenden sechs Studien ergibt sich übereinstimmend beim höchsten im Vergleich zum geringsten Konsum eine signifikante Senkung der Gesamtsterblichkeit um 13 % (RR = 0.87; KI = 0.77-0.98).



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Kommentar

Jahrzehnte lang wurde vor dem vermehrten Konsum von Milch und Milchprodukten auf Basis von Spekulationen gewarnt. Diese basierten alleine auf der Wirkung zweier Nahrungsbestandteile (gesättigte Fettsäuren und Cholesterin) in Bezug auf den Surrogatparameter (LDL-Cholesterin). Auf Grund der Annahme, dass mit einer Steigerung des LDL-Cholesterin das Herz-Kreislaufisiko gesteigert werden würde, hat man Milch und Milchprodukte quasi per Dekret als bedenklich eingestuft. Dass seit Jahren aus der Epidemiologie zu den wirklich relevanten "harten" Endpunkten wie Herz-Kreislauferkrankungen vor allem gegenteilige Ergebnisse vorlagen, hatte nie etwas an den etablierten Ernährungsempfehlungen geändert.

Es bleibt abzuwarten, ob diese nunmehr noch bessere Evidenz, die sehr deutlich auf einen präventiven Effekt von Milch und Milchprodukten hinweist, dazu führt, dass die alten, unhaltbaren Mutmaßungen aus Ernährungsempfehlungen getilgt werden.

Literatur

1. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, Gallacher JE. The Consumption of Milk and Dairy Foods and the Incidence of Vascular Disease and Diabetes: An Overview of the Evidence. *Lipids* 2010 DOI 10.1007/s11745-010-3412-5 (online first)
2. Elwood PC, Pickering JE, Fehily AM. Milk and dairy consumption, diabetes and the metabolic syndrome: the Caerphilly prospective study. *J Epidemiol Community Health*. 2007 Aug;61(8):695-8.
3. Elwood PC, Pickering JE, Hughes J, Fehily AM, Ness AR. Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke II. Evidence from cohort studies. *Eur J Clin Nutr*. 2004 May;58(5):718-24.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Oktober 2010



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch