

## Kohlenhydrat-Stoffwechselstörungen Verhindert durch Konsum von Milchprodukten?

Parallel zum stark zunehmenden Anteil an Übergewichtigen in der Bevölkerung steigt die Anzahl Diabetiker kontinuierlich. Zahlreiche Langzeitstudien haben demonstriert, dass Menschen, die regelmässig reichlich Milch und Milchprodukte konsumieren, ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes besitzen als Menschen, die wenig davon konsumieren oder gar gänzlich darauf verzichten (1). Sehr deutlich zeigt dies nun erneut eine brasilianische Studie.

Eine brasilianische Gruppe von Wissenschaftlern aus den Universitäten von Rio Grande do Sul und Sao Paulo sind der Frage nachgegangen, welche Stoffwechselmechanismen diesen Schutzeffekt erklären könnten (2). Dazu haben sie Daten aus der Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil), einer Langzeitbeobachtungsstudie an 10.010 Teilnehmern aus 6 verschiedenen brasilianischen Städten im Alter von 35 –75 Jahren ausgewertet, die zu Studienbeginn frei von Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen waren.



Milch kann Risiko für Stoffwechselstörungen senken.

### Methode

Die Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmer wurden mit einem Food-Frequency-Fragebogen erhoben. Daraus ermittelten die Wissenschaftler den Konsum von Milch und Milchprodukten. Die Funktion des Kohlenhydratstoffwechsels wurde auf Basis verschiedener relevanter Parameter überprüft: Nüchtern-

Blutzucker, Nüchtern-Insulinspiegel, postprandialer Blutzuckerspiegel (2-Std.-Wert nach OGTT), postprandialer Insulinspiegel (2-Std.-Wert nach OGTT), HbA1c und Bestimmung des HOMA-Index (HOMA: Homeostasis Model Assessment), einer Formel, die als Surrogat für Insulinresistenz etabliert ist. Die Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten und den genannten Parametern des Kohlenhydratstoffwechsels wurden mittels einer multivariaten linearen Regressionsanalyse berechnet, in die zahlreiche Variablen wie Alter und Geschlecht, Ausbildung, Beruf, Diabetes in der Familienanamnese, Rauchgewohnheiten, Bewegung, Alkoholkonsum und verschiedene Ernährungsfaktoren einbezogen wurden.



## Ergebnisse

Die Forscher fanden für alle sechs gemessenen Parameter des Kohlenhydrat-Stoffwechsels eine inverse Assoziation: Je höher der Konsum von Milch und Milchprodukten, desto geringer war die Wahrscheinlichkeit für einen gestörten Stoffwechsel.

Mit zunehmendem Konsum ergab sich sogar eine lineare dosisabhängige Senkung der Blutzuckerwerte – nüchtern, wie auch postprandial – und des HbA1c-Werts. Für den Insulinspiegel fand sich bei hohem Milchkonsum zwar kein linearer, aber dennoch ein signifikant niedrigerer postprandialer Wert und ein signifikant niedrigerer HOMA-Index. Den stärksten Einfluss hatten die fermentierten Milchprodukte.

## Kommentar

Diese Studie weist eindrücklich darauf hin, dass es sich bei dem geminderten Diabetes-Risiko durch reichlichen Konsum von Milch und Milchprodukten nicht um eine blossе Korrelation handelt. Vielmehr wird deutlich, dass zwei entscheidende Grössen im Diabetes-Geschehen – Glykämie und Insulinämie – beeinflusst werden. Diese Erkenntnis ist umso bedeutsamer als gelegentlich Thesen vorgebracht werden, nach denen sich die insulinogene Wirkung des Milchproteins negativ auf die Insulinsensitivität auswirken und das Diabetes-Geschehen fördern müsse. Diese These sollte aufgrund der vielen vorliegenden Daten als klar widerlegt gelten.

## Literatur

1. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2013;98:1066-83.
2. Drehmer M, Pereira MA, Schmidt MI, et al. Associations of dairy intake with glycemia and insulinemia, independent of obesity, in Brazilian adults: the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Am J Clin Nutr*. 2015;101:775-82.

## 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 Juli/August 2015



Schweiz. Natürlich.



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