

## Mehr Milch gegen Knochenbrüche im höheren Alter

Eine neue Analyse zweier Langzeitbeobachtungsstudien bestätigt altes Wissen: Der Konsum von Milch und Milchprodukten senkt gerade auch in diesem Alter das Risiko für Hüftfrakturen (1).

Vor einigen Jahren machte eine schwedische Langzeitstudie weltweit in vielen Medien Schlagzeilen, weil sie nachweisen wollte, dass vermehrter Milchkonsum bei älteren Menschen das Hüftfrakturrisiko steigern würde (2). Dagegen wurde das begleitende Editorial, das gleichzeitig



Pro Portion Frischmilch 8 Prozent gemindertem Hüftfrakturrisiko.

veröffentlicht wurde und auf die enormen methodischen Schwächen dieser Studie und die damit verbundenen Fallstricke aufmerksam machte, in der Berichterstattung so gut wie nie erwähnt (3).

Nun hat eine internationale Arbeitsgruppe von Wissenschaftlern eine neue Analyse der beiden berühmtesten Ernährungsstudien der Welt, der Nurses' Health Study (NHS) und der Health Professionals Follow-up Study (HPFS), die beide von der Harvard-Universität in Boston (USA)

betreut werden, veröffentlicht (1). Eine Mitautorin ist Frau Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari vom Universitätsspital Zürich (Klinik für Geriatrie).

### Milch, Milchprodukte und Hüftfrakturrisiko

Für die aktuelle Analyse wurden der Konsum von Milch und Milchprodukten von 80'600 Frauen und 43'306 Männern jenseits des 50. Lebensjahres während einer bis zu 32-jährigen Beobachtungszeit ausgewertet. Unterschieden wurde dabei der Konsum von Magermilch, fettarmer Milch, Vollmilch, Jogurt nature und Jogurt gesüsst, Hartkäse und Weichkäse, Hüttenkäse und Ricotta. Die Verzehrsgewohnheiten der Teilnehmer wurden schliesslich mittels des Cox Proportional Hazards Models als relatives Risiko (RR) für Hüftfrakturen berechnet.

Besonders bemerkenswert bei diesen beiden Studien: Die Ernährungsgewohnheiten wurden alle 4 Jahre neu erfasst und für die Ergebnisberechnung berücksichtigt. Diese extrem aufwendige Ernährungserhebung unterscheidet diese beiden Studien von den meisten anderen Ernährungs-Langzeitstudien, die oft nur eine einmalige Ernährungserhebung am Anfang der Beobachtung mit der Morbidität oder Mortalität nach 5, 10, 20, 30 oder mehr Jahren in Beziehung setzen. Es versteht sich, dass die aktuelle Analyse auch hinsichtlich wesentlicher Einflussfaktoren aus Ernährung und Lebensstil adjustiert wurde.



## Ergebnisse

Während der Beobachtungszeit waren 2138 Hüftfrakturen bei Frauen und 694 bei Männern diagnostiziert worden. Es fand sich eine direkte multivariat adjustierte Beziehung: Mit dem Mehrkonsum von Frischmilch sank die Wahrscheinlichkeit für Hüftfrakturen. Pro Portion Frischmilch (240 ml) fand sich in der Gesamtgruppe ein signifikant um 8 Prozent gemindertes Risiko. Auch für den Gesamtverzehr von Milch und Milchprodukten fand sich pro Portion an täglichem Mehrkonsum ein um 6 Prozent signifikant gesenktes Risiko.

Der Käsekonsum war nur bei Frauen im Trend mit einer geminderten Inzidenz assoziiert. Für den Joghurtkonsum, der im Durchschnitt niedrig war, fand sich keine Beziehung zu Hüftfrakturen. Weitere Unteranalysen hinsichtlich der Aufnahme von Kalzium, Vitamin D und Protein aus Nicht-Milchquellen veränderten die demonstrierten Zusammenhänge nicht.

Die Wissenschaftler kommen aufgrund ihrer Analysen zur Schlussfolgerung, dass ein vermehrter Konsum von Milch in dieser Gruppe älterer Amerikanerinnen und Amerikaner mit einem gesenkten Risiko für Hüftfrakturen einhergeht.

## Kommentar

Die im Internet weit verbreiteten Horrorberichte über die angeblichen Risiken des Milchkonsums basieren nicht auf Fakten, sondern auf Meinungen und Ideologien.

## Literatur

1. Feskanich D, Meyer HE, Fung TT, Bischoff-Ferrari HA, Willett WC. Milk and other dairy foods and risk of hip fracture in men and women. *Osteoporos Int* 2018;29(2):385-396.
2. Michaelsson K, Wolk A, Langenskiöld S, et al. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *Bmj* 2014;349:g6015.
3. Sahni S, Soedamah-Muthu SS, Weaver CM. Higher milk intake increases fracture risk: confounding or true association? *Osteoporos Int* 2017;28(8):2263-2264.

## Für weitere Informationen

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

Newsletter für Ernährungsfachleute Juni 2018



Schweiz. Natürlich.



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