

## Mehr Milch und Milchprodukte: Weniger Fettleibigkeit bei Kindern und Erwachsenen

Jüngst sind zwei neue Übersichtsarbeiten zum Einfluss von Milchprodukten auf das Übergewicht erschienen. Sie zeigen, dass Milchprodukte möglicherweise das Risiko für Adipositas senken und Joghurtkonsum zur Prävention von Übergewicht sowie dem metabolischen Syndrom sinnvoll scheint.

Alkoholfreie, aber kalorienreiche, zuckergesüsste Getränke stehen im Verdacht, die Übergewichtsepidemie anzutreiben. Nach der etablierten Ernährungslehre entsteht das Risiko allein



Milchprodukte - insbesondere Joghurt - scheinen zur Prävention von Übergewicht sinnvoll.

durch die Höhe der Energiedichte, da man davon ausgeht, dass Kalorien aus unterschiedlichen Nahrungsmitteln bzw. Getränken vergleichbar problematisch für die Gewichtskontrolle seien. In der Tat ergibt sich für die wissenschaftliche Datenlage zu zuckergesüsten Erfrischungsgetränken eine überzeugende Beweislage, sodass selbst der Zuckerlobby nahe stehende Wissenschaftler das erhöhte Übergewichtsrisiko bei vermehrtem Konsum von solchen Getränken anerkennen (1). Kritisch ist bei diesen Getränken die Paarung von hoher Energiezufuhr mit ausbleibender Sättigungswirkung, sodass diese Getränke typischerweise zusätzlich zu den üblichen festen Speisen konsumiert werden.

Das unterscheidet zuckergesüsste Erfrischungsgetränke von Trinkmilch und Milchgetränken. Sie liefern zwar ähnlich viele Kalorien, entfalten aber eine merkliche Sättigungswirkung. Dennoch wird der Konsum von Vollmilch häufig allein wegen der relativ hohen Energiedichte als problematisch bzw. als Übergewichtsrisiko eingeschätzt. Sofern alle Kalorien gleich wirken würden, wäre dies gerechtfertigt. Jedoch haben zahlreiche Studien in der Vergangenheit darauf hingewiesen, dass Menschen mit hohem Konsum von Milch – auch von Vollmilch – eher schlanker sind oder ein geringeres Risiko für die Entwicklung von Übergewicht aufweisen, als jene, die wenig davon konsumieren oder ganz darauf verzichten.



## Milchkonsum und Adipositas

Um die Fragestellung des Einflusses von Milchkonsum auf Übergewicht und Fettleibigkeit zu überprüfen, haben Wissenschaftler aus der medizinischen Fakultät der Qingdao Universität (Qingdao, Shandong, China) die Datenlage in einer Meta-Analyse zusammenfassend bewertet (2). Dazu bezogen sie 17 epidemiologische Studien zum Gesamtkonsum von Milchprodukten und 16 entsprechende Studien zum Konsum von Trinkmilch ein.

### Ergebnisse

Bei den Querschnittsstudien an Kindern fand sich beim Vergleich des höchsten mit dem geringsten Konsum aller Milch und Milchprodukte zusammengefasst eine um 46 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit übergewichtig bzw. fettleibig zu sein. Für Erwachsene fand sich entsprechend eine signifikant um 25 Prozent geminderte Wahrscheinlichkeit. Wenn man Kinder und Erwachsene zusammenfasste, ergab sich im Schnitt eine signifikant um 26 Prozent geminderte Wahrscheinlichkeit für Übergewicht und Fettleibigkeit. Allerdings waren die Zusammenhänge nicht linear bzw. fand sich keine Dosisabhängigkeit. Bei gesonderter Betrachtung des Trinkmilchkonsums fand sich bei Kindern eine Minderung der Wahrscheinlichkeit für Übergewicht und Fettleibigkeit um signifikante 13 Prozent und bei Erwachsenen um 23 Prozent – hierfür fand sich allerdings ein linearer Zusammenhang: pro Mehrkonsum um 200 Gramm Milch pro Tag sank das Risiko für Fettleibigkeit um 16 Prozent!

Die Autoren schliessen aus ihren Ergebnissen, dass der vermehrte Konsum von Milch und Milchprodukten möglicherweise das Risiko für Adipositas senken könne und dass diese Erkenntnis Bedeutung für die Volksgesundheit haben könnte.

## Jogurt: Übergewicht und metabolisches Syndrom

Schon immer galt Jogurt als Klassiker zur Gewichtskontrolle. Jogurt wird seit langem nicht nur als besonders gesund, sondern auch als Schlankmacher gepriesen. Wissenschaftler der Universität von Navarra (Spanien) haben sich kürzlich der Zusammenhänge angenommen und ein systematisches Review der wesentlichen Studien zum Thema angefertigt und veröffentlicht (3). Dazu durchsuchten sie die medizinischen Datenbanken zwischen den Jahren 1966 und Juni 2016 nach entsprechenden Langzeitstudien zum Einfluss des Jogurtkonsums auf die Entwicklung von Übergewicht, Fettleibigkeit und metabolischem Syndrom. Zehn Studien entsprachen ihren strengen Aufnahmekriterien und wurden in die Analyse einbezogen. In drei Untersuchungen ging es um das Risiko für Übergewicht und Adipositas, in acht um den Einfluss auf Körpergewicht und Taillenumfang, in drei um das Risiko, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln, und in einer um die Möglichkeit, eine abdominelle Adipositas abzubauen.

### Ergebnisse

Zwar ergaben nicht alle Studien einen signifikanten inversen Zusammenhang – je mehr Jogurt, desto niedriger das Risiko. Doch von 10 Studien zeigten 9 übereinstimmend dieses Ergebnis: geringer Gewichtszuwachs, schlankere Taille und weniger metabolisches Syndrom. Die Langzeitstudien hatten übereinstimmend auch zum Ergebnis, dass mit dem Mehrkonsum eine Minderung des Adipositas-Index einhergeht.



Schweiz. Natürlich.



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

Die Autoren schliessen, dass nach bisheriger Datenlage Jogurtkonsum für die Prävention der Entwicklung von Übergewicht und metabolischem Syndrom sinnvoll scheint, dass aber noch bessere, genauer kontrollierte Studien durchgeführt werden müssen.

## Literatur

1. Khan TA, Sievenpiper JL. Controversies about sugars: results from systematic reviews and meta-analyses on obesity, cardiometabolic disease and diabetes. Eur J Nutr 2016;55(Suppl 2):25-43.
2. Wang W, Wu Y, Zhang D. Association of dairy products consumption with risk of obesity in children and adults: a meta-analysis of mainly cross-sectional studies. Ann Epidemiol 2016;26(12):870-882.
3. Sayon-Orea C, Martinez-Gonzalez MA, Ruiz-Canela M, Bes-Rastrollo M. Associations between Yogurt Consumption and Weight Gain and Risk of Obesity and Metabolic Syndrome: A Systematic Review. Adv Nutr 2017;8(1):146s-154s.

## 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 April 2017



Schweiz. Natürlich.



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