

Mehr Milch und Milchprodukte – weniger Fragilitätsbrüche bei Frauen

Osteoporose tritt bei Menschen ab 50 Jahren so häufig auf, dass diese Form des Knochenschwunds zur Volkskrankheit geworden ist. Dabei machen Frauen den Hauptanteil der Erkrankten aus. Osteoporose bezeichnet eine Form des Knochenschwunds, bei der das Verhältnis von Knochenaufbau, Knochenabbau, Knochenqualität und Knochendichte aus dem Gleichgewicht geraten ist. In der Folge werden die Knochen porös und fragil. Bei diesen Bedingungen muss man nicht einmal stürzen, um einen Knochenbruch zu erleiden – vielmehr reichen oft bereits geringe Einwirkungen des Alltags aus. Diese sogenannten Fragilitätsfrakturen treten am häufigsten an der Hüfte, am Unterarm und an der Wirbelsäule auf.



Da Milchprodukte zahlreiche knochenfördernde Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Protein liefern, erscheint es plausibel, dass sich ihr Verzehr auf die Knochengesundheit auswirkt. Um diese Hypothese genauer zu überprüfen, haben Mediziner und Epidemiologen der Harvard und der Boston University (beide Boston, USA) die Zusammenhänge zwischen dem Gesamtkonsum von Milchprodukten wie Joghurt, Milch und Käse und dem Risiko für Fragilitätsfrakturen bei Frauen im Rahmen der prospektiven Nurses' Health Study (NHS) untersucht. Für die Analyse wurden 103 003 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 48 Jahren im Zeitraum zwischen 1980 und 2004 beobachtet. Ihr Konsum von Milchprodukten (Milchprodukte insgesamt, Milch, Joghurt oder Käse) wurde anhand von Fragebögen ermittelt. Mit Hilfe von Proportional-Hazard-Modellen wurde das Risiko einer ersten Fraktur (des Handgelenks, der Hüfte oder der Wirbelsäule) in Abhängigkeit von der Aufnahme von Milch und Milchprodukten geschätzt. Dabei wurden Frakturen, die durch ein schweres Trauma verursacht wurden, nicht berücksichtigt. Bei Handgelenks- und Hüftfrakturen wurden Selbstauskünfte verwendet, während bei Wirbelkörperfrakturen die ärztlichen Aufzeichnungen zur Bestätigung der Fälle herangezogen wurden.

Ergebnisse

Während der Nachbeobachtung wurden insgesamt 5495 Fälle von Frakturen dokumentiert. Nach Adjustierung relevanter Störvariablen war der Konsum von 2 Portionen Milch pro Tag (im Vergleich zu <1 Portion pro Tag) mit einem um 26% geringeren Frakturrisiko assoziiert (Hazard Ratio: 0,74; 95% Konfidenzintervall: 0,61-0,89). Mehr als 2 Portionen Milch pro Tag (im Vergleich zu <1 Portion/Tag) waren mit einem um 15% geringeren Frakturrisiko verbunden (HR: 0,85; 95% KI: 0,77-0,94). Der Konsum von Käse (1 Portion/Tag im Vergleich zu <1 Portion/Woche) war mit einem um 11% geringeren Frakturrisiko verbunden (HR: 0,89; 95% KI: 0,79-0,99). Für Joghurt fand sich dagegen kein Zusammenhang. Diese Risikominderungen waren alle unabhängig von der Kalzium-, Vitamin-D- und Proteinzufuhr aus anderen Nahrungsquellen.

Die Wissenschaftler folgerten aus ihren Analysen, dass eine höhere Gesamtaufnahme von Milchprodukten, Milch und Käse mit einem geringeren Frakturrisiko bei Frauen in der NHS verbunden ist.

Literatur

Yuan M, et al. Types of dairy foods and risk of fragility fracture in the prospective Nurses' Health Study cohort. Am J Clin Nutr 2023;118:1172–1181

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002916523661623?via%3Dihub>

Impressum

© Swissmilk 2023

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2023

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.