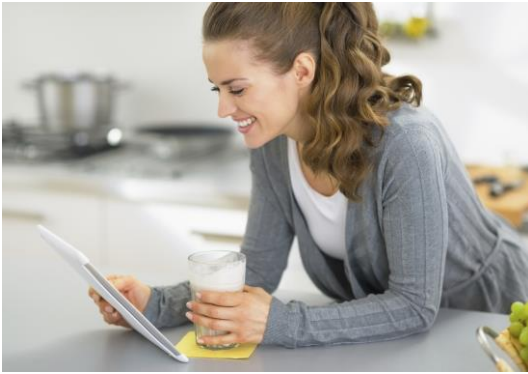


## Mehr Milch – weniger Alzheimer und Demenz

Weltweit nehmen Demenzerkrankungen zu. Dies belastet die Gesundheitssysteme enorm. Forscher suchen nach den Ursachen sowie nach Präventions- und Therapiemöglichkeiten. Eine japanische Studie gibt nun Hinweise, dass ein höherer Milchkonsum möglicherweise das Risiko für Demenz und Alzheimer senkt.



Milch schützt möglicherweise vor Demenz und Alzheimer.

Nach Schätzungen der WHO und anderer Expertengruppen wird sich die Zahl der an Demenz Erkrankten bis zum Jahr 2030 verdoppeln bzw. bis zum Jahr 2050 sogar verdreifachen. Noch sind die Ursachen für Demenzerkrankungen, und allen voran für Alzheimer, weitgehend unbekannt. Zudem existieren bis heute keine wirksamen Therapien. Vor diesem Hintergrund suchen weltweit zahlreiche Forschergruppen nach den Ursachen wie auch nach Präventions- und Therapiemöglichkeiten. Dabei stehen auch die Ernährung und die möglichen Einflüsse von Nährstoffen auf die Entstehung bzw. auf die Prävention und die Therapie von Demenzerkrankungen im Fokus der Forschung.

### Günstige Effekte auf zerebrovaskuläre Risikofaktoren

Von zunehmendem Interesse sind die Effekte eines vermehrten Konsums von Milch und Milchprodukten. Denn zahlreiche Studien konnten für diese Nahrungsmittelgruppe bereits günstige Effekte auf die Entwicklung von zerebrovaskulären Risikofaktoren und Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Hirninfarkt belegen, die allesamt mit der Entwicklung von Demenzerkrankungen assoziiert sind. Andererseits haben bislang nur wenige Studien den Einfluss von vermehrtem Verzehr von Milch und Milchprodukten auf kognitiven Verfall oder Demenz untersucht.

### Risiko und Schutz vor Demenzerkrankungen

Um die Klärung dieser Frage voranzutreiben, hat eine Gruppe japanischer Wissenschaftler von der Kyushu University in Fukuoka (Japan) eine prospektive Bevölkerungsstudie durchgeführt.



Mit ihr sollten Risikofaktoren oder Schutzfaktoren gegen die Entwicklung von Demenzerkrankungen an einer älteren Bevölkerungsgruppe aufgedeckt und beschrieben werden.

In dieser Kohortenstudie wurden 1081 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (624 Frauen, 457 Männer) im Alter von über 60 Jahren aufgenommen, die zu Studienbeginn noch keinerlei Anzeichen einer Demenzerkrankung aufwiesen. Ihre Ernährungsgewohnheiten wurden mit einem semiquantitativen Fragebogen erhoben und die Zufuhrmengen in Quartile gruppiert. Für Frauen war die Gruppierung < 45 g, 45 – 96 g, 97 – 197 g und  $\geq$  198 g Milch plus Milchprodukte pro Tag und entsprechend < 20 g, 20 – 75 g, 76 – 173 g und  $\geq$  174 g pro Tag für Männer.

## Ergebnisse

Nach 17 Jahren Beobachtungszeit waren 303 Demenzerkrankungen aufgetreten. Davon hatten 166 Personen Alzheimer entwickelt und 98 vaskuläre Demenz. Mit Hilfe von Cox-Proportional-Hazards-Modellen wurde das Risiko für die Gesamtheit aller Demenzerkrankungen, für Alzheimer und für vaskuläre Demenz in Abhängigkeit der Konsummenge von Milch und Milchprodukten geschätzt.

- Nach Adjustierung hinsichtlich Alter und Geschlecht zeigte sich eine inverse Beziehung: Je mehr Milch und Milchprodukte konsumiert wurden, desto geringer war das Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln.
- Nach Adjustierung hinsichtlich weiterer etablierter Risikofaktoren zeigte sich das niedrigste Risiko für alle Demenzerkrankungen beim dritten Quartil der Zufuhr (97 – 197 g/Tag bei Frauen bzw. 76 – 173 g/Tag bei Männern) mit einer Hazards Ratio von 0,69 (95% KI: 0,50–0,96) im Vergleich zur Gruppe mit dem niedrigsten Konsum (< 45 g/Tag bzw. < 20 g/Tag).
- Auch in Bezug auf Alzheimer war das Risiko beim dritten Quartil der Zufuhr mit einer Hazards Ratio von 0,57 (95% KI: 0,37–0,87) im Vergleich zu dem sehr niedrigen Konsum am geringsten.
- Für vaskuläre Demenz fand sich in der vierten Quartile ( $\geq$  198 g bzw.  $\geq$  174 g pro Tag) das geringste Risiko, das allerdings nicht statistisch signifikant ausfiel (HR = 0,69; 95% KI: 0,37–1,29).

## Fazit

Die Wissenschaftler kommen aufgrund ihrer Daten zum Schluss, dass ein höherer Konsum von Milch und Milchprodukten möglicherweise das Risiko für Demenzerkrankungen und insbesondere für Alzheimer senken kann, dass aber weitere Studien notwendig sind, um diese Zusammenhänge weiter zu untermauern.

## Literatur

Ozawa Mio et al. Milk and Dairy Consumption and Risk of Dementia in an Elderly Japanese Population: The Hisayama Study. JAGS 2014



Schweiz. Natürlich.



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

## 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 September 2014



Schweiz. Natürlich.



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