

Mehr Milch – weniger Risiko für das metabolische Syndrom

Einzelne Studien haben schon in der Vergangenheit positive Effekte von Milch auf das metabolische Syndrom (MetS) gezeigt. Nun sind zwei neue Meta-Analysen erschienen, die bestätigen, dass ein Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten vor der Entwicklung des metabolischen Syndroms schützt.

Immer mehr Menschen sind übergewichtig oder adipös. Gleichzeitig nimmt die körperliche Aktivität im täglichen Leben ab. Dadurch kommt es in der Bevölkerung der industrialisierten



Milch und Milchprodukte schützen vor metabolischem Syndrom.

Welt immer häufiger zur Ausbildung einer Insulinresistenz – einer Kohlenhydratstoffwechselstörung, die zahlreiche Folgestörungen nach sich zieht. Typischerweise kommt es mit der Zeit zur Ausprägung des metabolischen Syndroms. Damit wird die Existenz von fünf Merkmalen umschrieben, die alle für sich genommen, insbesondere aber in ihrer Kombination, das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz- und Hirninfarkt und verschiedene Krebsarten stark erhöhen. Das metabolische Syndrom wird von verschiedenen Fachgesellschaften etwas unterschiedlich definiert. Hierzulande hat sich die Definition der International Diabetes Federation (IDF) weitgehend durchgesetzt. Dabei

werden folgende Cut-off-Werte für Kaukasier herangezogen:

- Blutdruck ist grösser oder gleich 135:85 mmHG
- Taillenumfang von ≥ 80 cm bei Frauen bzw. ≥ 94 cm bei Männern
- Nüchtern-Blutzucker von ≥ 100 mg/dl (oder Einnahme von Diabetes-Medikamenten)
- Triglyzeride von mindestens 150 mg/dl
- HDL-Cholesterin ≤ 50 mg/dl bei Frauen bzw. 40 mg/dl beim Mann

Sofern bei einem Menschen gleichzeitig mindestens drei dieser fünf Merkmale festgestellt werden, sind die Kriterien zur Diagnose eines metabolischen Syndroms erfüllt. Oft treten bei einer Person aber gleichzeitig vier oder alle fünf Kriterien auf.

In der Vergangenheit hatten einzelne Studien bereits gezeigt, dass ein vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für ein metabolisches Syndrom mindert. Allerdings war die



Datenlage nicht einheitlich. Vor diesem Hintergrund haben jüngst zwei voneinander unabhängige Arbeitsgruppen die vorliegenden Studien in Meta-Analysen zusammenfassend bewertet. Eine Meta-Analyse wurde von Wissenschaftlern des Department of Food and Nutrition an der Kyung Hee University in Seoul (Süd-Korea) durchgeführt (1), die andere am Department of Nutrition and Food Hygiene, School of Public Health, Soochow University in Suzhou (China) (2).

Ergebnisse des Department of Food and Nutrition

In der koreanischen Arbeit wurden Studien berücksichtigt, die bis März 2015 veröffentlicht worden waren und welche die vorher formulierten Aufnahmekriterien in die Meta-Analyse erfüllten (1). Insgesamt werteten sie 9 Langzeitbeobachtungsstudien aus, deren Teilnehmer bei Studienbeginn völlig gesund waren. Die Anzahl Teilnehmer umfasste zu Beginn 35.379, bis zum Ende der Beobachtungszeit wurden 7.322 Fälle eines MetS diagnostiziert. Nach Abgleichung mit den Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmer errechneten die Wissenschaftler bei höchstem im Vergleich zu geringstem Konsum von Milch und Milchprodukten ein um 15% signifikant gemindertes Risiko für MetS (RR = 0,85; 95% KI: 0,73–0,98). Pro Portion Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten am Tag ergab sich ein um 12% gemindertes Risiko für MetS (RR = 0,88; 95% KI: 0,82–0,95). Die Autoren stellten auch fest, dass dieser Zusammenhang für alle unterschiedlichen geografischen Regionen in vergleichbarer Weise galt, sich mit der Länge des Follow-up nicht veränderte und auch die Adjustierung nach wesentlichen konfundierenden Variablen nichts am Ergebnis änderte.

Ergebnisse des Department of Nutrition and Food Hygiene

Für die Meta-Analyse der chinesischen Wissenschaftler erfüllten 7 Langzeitbeobachtungsstudien die Einschlusskriterien (2). Im Ergebnis zeigte sich, dass bei höchstem im Vergleich zum geringsten Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für MetS um 14% abnahm (RR = 0,86; 95% KI: 0,79–0,92). Der Zusammenhang blieb auch bei diversen Untergruppen- (beispielsweise Frischmilch im Vergleich zu Milchprodukten) und Sensitivitätsanalysen bestehen. Pro Mehrkonsum von einer Portion Milch und Milchprodukten am Tag sank das Risiko für MetS um 6% (RR = 0,94; 95% KI: 0,90–0,98).

Beide Arbeitsgruppen schliessen aus ihren Ergebnissen, dass ein Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten vor der Entwicklung des metabolischen Syndroms schützt.

Literatur

1. Kim Y, Je Y. Dairy consumption and risk of metabolic syndrome: a meta-analysis. Diabet Med. 2015 Oct 3. doi: 10.1111/dme.12970. [Epub ahead of print]
2. Chen GC, Szeto IM, Chen LH, et al. Dairy products consumption and metabolic syndrome in adults: systematic review and metaanalysis of observational studies. Scientific Reports 2015;5:14606



Schweiz. Natürlich.



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 November 2015



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch