

Mehr Vollmilch, Butter und Rahm Weniger dicke Bäuche

Wenn Männer reichlich Vollmilch, Butter und Rahm konsumieren, besteht eine um 48 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, dass sie mit den Jahren einen gesundheitsbedenklichen Bauchfettansatz entwickeln. Umgekehrt errechnete sich bei denjenigen Männern, die fast völlig auf Milchfett verzichten, eine um 53 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, die ungesunde «Apfelform» zu entwickeln. Das ist das Ergebnis einer neuen Langzeitbeobachtungsstudie der Uppsala Universität in Schweden. (1)

Übergewichts-Paradoxon

Übergewicht per se ist als Risikofaktor für die Gesundheit umstritten. Bei einem Body-Mass-Index von 25 bis 30 ist die Gesamtsterblichkeit sogar niedriger, als bei «Normalgewicht» (BMI 18,5 bis 24,9). (2) Dieses Phänomen wird häufig als «Übergewichts-Paradoxon» bezeichnet. Doch wenn man diesen Zusammenhang differenziert betrachtet, ist er keinesfalls paradox. Wenn Menschen im mittleren bis höheren Alter einen BMI von 19, 20 oder 21 haben, ist das



Mehr Milchfett – weniger Bauchfett

nicht immer mit einem fitten, schlanken Körper gleichzusetzen. Es könnte auf Muskelschwund (Sarkopenie), unerkannte Krankheiten oder Mangelernährung hindeuten. In Mortalitätsstudien kann man solche Einflüsse nicht erfassen. So verfälschen entsprechende Teilnehmer die Statistik zwangsläufig, im Sinn eines erhöhten Risikos für «Normalgewicht». (3, 4)

Gerade im mittleren BMI-Bereich ist aus gesundheitlicher Sicht die Fettverteilung wesentlich relevanter als der BMI selbst. Das erhöhte Risiko für das metabolische Syndrom, den Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-

Erkrankungen wird mit dem Fettansatz innerhalb des Bauchraums (intraabdominell) in Verbindung gebracht. Dieses viszerale Fett gilt per se wegen seiner verstärkten Ausschüttung von entzündungs- und insulinresistenzfördernden Adipokinen (Fettgewebshormonen) als Risikoauslöser. Überdies ist es ein Marker für vermehrt nach aussen verlagerte (ektipe) Fetteinlagerungen in den Organen, was zu deren Funktionseinschränkung beiträgt. (3)

Als Marker für das Volumen von im Bauchraum gelegenen (intraabdominellen) Fett wird der Taillenumfang verwendet. Er ist auch als aussagefähiger Prädiktor für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen akzeptiert. Umgekehrt gibt es Hinweise, dass eine grosse Ansamm-



lung von subkutanem Fett an Hüfte und Oberschenkel als Marker für gute Herz-Kreislauf-Gesundheit gelten kann. Folglich wird immer noch diskutiert, ob der Taillenumfang allein oder besser der Taillen-/Hüft-Quotient (THQ) als Risikoindikator für den ungesunden Bauchfettansatz zu berücksichtigen wäre.

Die Studie

An der Universität von Uppsala hat man für die oben genannte Studie den THQ angewendet. Die Forscher hatten die Ernährungsdaten von 1782 schwedischen Männern im Alter von 40 bis 60 Jahren erhoben – einmal vor Beobachtungsbeginn und ein zweites Mal 12 Jahre später. Zum zweiten Erhebungszeitpunkt standen noch 1589 Männer zur Verfügung. Vor Studienbeginn und nach 12 Jahren wurden sie ausserdem einer ausführlichen medizinischen Untersuchung unterzogen. Als bauchbetonten Fettansatz definierte man einen THQ von ≥ 1 . Für die Auswertung der Daten schloss man 116 Männer aus, die schon zu Studienbeginn diesen androgenen Fettansatz hatten. Den Konsum von Milchfett hatte man wie folgt definiert:

- Geringer Konsum: keine Butter, Frischmilch mit 1,5% Fett oder weniger, keinen oder höchst selten Rahm
- Hoher Konsum: immer Butter als Brotaufstrich, Vollmilch und Rahm täglich oder mehrfach pro Woche
- Mittlerer Konsum: alle anderen Kombinationen bei unterschiedlichen Fettgehalten von Butter, Milch und Rahm

Ergebnis

Während der 12 Jahre entwickelten 197 Männer (15% der Gruppe) einen bauchbetonten Fettansatz. Beim Vergleich ihrer Ernährungsgewohnheiten mit denjenigen der restlichen Gruppe fanden sich statistisch signifikante Zusammenhänge, die zum Teil auch nach der Korrektur für Störfaktoren (Confounder) wie Gemüse- und Früchteverzehr, Tabakkonsum, Alkoholkonsum, körperliche Aktivität, Alter, Ausbildung und Beruf signifikant blieben. Als Referenzgrösse wurde der mittlere Milchfettkonsum mit dem Odds Ratio (OR) 1,0 gewählt. Im Vergleich dazu war der geringe Konsum von Milchfett mit einer um 53% signifikant höheren Wahrscheinlichkeit gepaart, einen THQ von ≥ 1 zu entwickeln (OR = 0,53; 95% KI (confidence intervals): 1,05 – 2,24). Umgekehrt fand sich für die Teilnehmer mit dem hohen Milchfettkonsum eine um 48% geringere Wahrscheinlichkeit für einen stärkeren Bauchfettansatz (OR = 0,52; 95% KI: 0,33 – 0,83).

In der Diskussion weisen die Autoren darauf hin, dass das Ergebnis ihrer Studie zu den Resultaten zahlreicher Langzeitbeobachtungsstudien der letzten Jahre passt, die bei einem hohen Konsum von Milch und Milchprodukten auf ein geringeres Risiko für das metabolische Syndrom, den Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hingewiesen haben. (5)



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

1. Holmberg S, Thelin A. High dairy fat intake related to less central obesity: A male cohort study with 12 years' follow-up. Scandinavian Journal of Primary Health Care 2013.
2. Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. JAMA 2013;309:71-82.
3. Despres JP. What is "metabolically healthy obesity"?: from epidemiology to pathophysiological insights. J Clin Endocrinol Metab 2012;97:2283-5.
4. Heymsfield SB, Cefalu WT. Does body mass index adequately convey a patient's mortality risk? JAMA 2013;309:87-8.
5. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, Gallacher JE. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. Lipids 2010;45:925-39.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin BSc
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailletter Februar 2013



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch