

## Meta-Studien: Milch und Milchprodukte senken Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Neue Meta-Analysen bestätigen, dass ein vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen mindert. Dies widerspricht der Einschätzung, dass Milch und Milchprodukte wegen des relativ hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren ein Risiko für Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen darstellen würden.

Forscher am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE) um Lukas Schwingshackl haben kürzlich 21 Langzeitbeobachtungsstudien aus den letzten Jahr-



Mehr Milch und Milchprodukte - weniger Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

zehnten zusammenfassend ausgewertet. Die Analyse umfasst 44'474 während der jeweiligen Nachbeobachtungszeiten aufgetretene Diabetes-Fälle (1). Die Fragestellung der Wissenschaftler war, ob und inwieweit die Konsummenge von Milch und Milchprodukten die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes beeinflusst. Aus den Ernährungserhebungen der Studien ergab sich eine Spannweite der Zufuhr von 0 bis 2'000 Gramm Milch und Milchprodukte pro Tag.

### Ergebnis der Meta-Analyse

Beim den Studienteilnehmern mit dem durchschnittlich höchsten Konsum findet sich im Vergleich zu jenen mit dem geringsten Konsum ein signifikant um 9 % vermindertes Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes – und das nach Adjustierung der Daten hinsichtlich aller bekannten Einflussfaktoren. Eine weitere Berechnung ergibt, dass pro 200 Gramm Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten pro Tag das Risiko für Typ-2-Diabetes um 7 % signifikant sinkt. Allerdings ist ab einer Zufuhr von mehr als 600 Gramm pro Tag kein darüber hinausgehender Schutzeffekt zu erkennen.



Typ-2-Diabetes stellt bekanntlich einen eklatanten Risikofaktor für die Entwicklung von kardiovaskulären Erkrankungen dar. Dies könnte bedeuten, dass die Minderung des Diabetes-Risikos durch vermehrten Konsum von Milch und Milchprodukten sich ausserdem in einem verminderten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen niederschlägt.

## Weniger kardiovaskuläre Erkrankungen

Vor diesem Hintergrund sind zwei soeben veröffentlichte Studien aus dem Iran von grossem Interesse. Bei der einen Studie, die von Wissenschaftlern an der University of Medical Sciences in Teheran durchgeführt wurde, handelt es sich um eine Langzeitbeobachtungsstudie (Golestan Cohort Study), die Ernährungsdaten von 42'403 Frauen und Männern nach 11 Jahren Follow-up mit der kardiovaskulären Sterblichkeit und der Gesamtsterblichkeit in Beziehung gesetzt hat (2). Nach statistischer Adjustierung hinsichtlich der wesentlichen Einflussfaktoren zeigt sich, dass bei Teilnehmern mit dem höchsten Konsum von Milch und Milchprodukten im Vergleich zu jenen mit dem geringsten Konsum das Sterblichkeitsrisiko insgesamt um 19 % signifikant gesenkt ist. Die Wahrscheinlichkeit für kardiovaskulär bedingte Todesfälle ist sogar signifikant um 28 % gesenkt.

Die zweite iranische Studie war wiederum eine Meta-Analyse. Sie wurde am Department of Epidemiology an der Shahid Beheshti University of Medical Sciences in Teheran durchgeführt (3). Die Wissenschaftler werteten die Daten von 27 Langzeitbeobachtungsstudien zum Einfluss des Konsums von Milch und Milchprodukten auf das Auftreten von kardiovaskulären Erkrankungen zusammenfassend aus. Insgesamt gingen 8'648 diagnostizierte Fälle in die Analyse ein, 11'806 Fälle von koronarer Herzerkrankung (KHK) und 29'300 Hirninfarkte. Als Ergebnis ihrer Meta-Analyse fanden die Wissenschaftler, dass bei höchstem im Vergleich zum geringsten Konsum ein um 10 % signifikant gesenktes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen bzw. ein um 12 % signifikant vermindertes Risiko für Hirninfarkt beobachtet wird. Für KHK findet sich keine signifikante Senkung des Risikos.

## Fazit

Diese neuen Studien stärken die bereits etablierte Datenlage und untermauern die Evidenz dafür, dass der reichliche Konsum von Milch und Milchprodukten «trotz» ihrem Gehalt an tierischen Fetten, gesättigten Fettsäuren und Cholesterin keinesfalls ein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen darstellt, sondern eher einen Schutzeffekt ausübt. Es wird immer offensichtlicher, dass die Beurteilung von Nahrungsmitteln nicht auf eine isolierte Betrachtung einzelner Nährstoffe beschränkt werden darf. Es gilt die alte Erkenntnis, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile.

## Literatur

1. Schwingshackl L., Hoffmann G., Lampousi A. M., et al. Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Eur J Epidemiol 2017.



Schweiz. Natürlich.



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

2. Farvid M. S., Malekshah A. F., Pourshams A., et al. Dairy Food Intake and All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer Mortality: The Golestan Cohort Study. *Am J Epidemiol* 2017; 1–15.
3. Gholami F., Khoramdad M., Esmailnasab N., et al. The effect of dairy consumption on the prevention of cardiovascular diseases: A meta-analysis of prospective studies. *J Cardiovasc Thorac Res* 2017; 9(1): 1–11.

## 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 Juni 2017



Schweiz. Natürlich.



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