

Milch in der Kindheit beschert ein langes und gesundes Leben

Eine Langzeitstudie mit über 65 Jahren Beobachtungszeit kommt zum Ergebnis, dass ein hoher Milchkonsum in der Jugend das Sterblichkeitsrisiko im Alter signifikant senkt (1).

Schulmilchprogramme, die dafür sorgten, dass Kinder regelmässig mit Milch versorgt wurden, waren früher in vielen Ländern Europas üblich. Zwischenzeitlich wurde vielerorts von dieser Praxis Abstand genommen, unter anderem deshalb, weil man wegen der damit verbundenen Zufuhr von tierischem Fett, gesättigten Fettsäuren und Cholesterin ein Risiko für Herz und Kreislauf im späteren Leben vermutete. Eine soeben veröffentlichte Studie aus England hat diese möglichen Zusammenhänge erstmals systematisch untersucht.

In den Jahren 1937 bis 1939 wurden die Verzehrsgewohnheiten von 4'999 Kindern im Alter von 4 bis 11 Jahren in England und Schottland erhoben. Zwischen 1948 und 2005 konnten anschliessend bei 4'374 Teilnehmern die Todesursachen ausfindig gemacht werden. Diese wurden mit den Verzehrsgewohnheiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Risikofaktoren und Lebensgewohnheiten multivariat in Beziehung gesetzt.

Ergebnis

Eine hohe Milch- und Kalziumzufuhr in der Jugend war im Trend mit einem gesenkten Herzinfarktrisiko assoziiert – allerdings nicht statistisch signifikant. Bei Hirninfarkt fand man ebenfalls eine solch inverse Beziehung, wobei bei hoher Kalziumversorgung die Risikominderung um 52 % signifikant ausfiel. In Bezug auf die Gesamtsterblichkeit erwies sich sowohl die Milch- als auch die Kalziumzufuhr als Schutzfaktor, wobei das Risiko übereinstimmend bei hoher im Vergleich zu geringer Versorgung um 33 % signifikant gesenkt war.

Die Autoren schliessen aus ihren Ergebnissen, dass eine gute Milchversorgung in der Jugend die Gesundheit im späteren Leben schützen könnte. Noch müssten aber weitere Langzeitstudien vergleichbarer Art abklären, ob diese Beziehung ursächlicher Art sei oder durch mögliche Begleitfaktoren erklärt werden könnte.



Literatur

1. van der Pols J, Gunnell D, Williams G, Holly J, Bain C, Martin R. Childhood dairy and calcium intake and cardiovascular mortality in adulthood: 65-y follow-up of the Boyd Orr cohort. Heart. 2009 Jul 29.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Oktober 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch