

Milch Mindert sie Metabolische Störungen?

In zahlreichen epidemiologischen Studien wurde in den letzten Jahrzehnten immer wieder festgestellt, dass ein vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten mit einer Senkung des Risikos für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen assoziiert ist. Doch enthalten Milch und Milchprodukte auch Fett. Und dies besteht zu mehr als die Hälfte aus gesättigten Fettsäuren. Diese Tatsache genügt, um Ernährungsfachgesellschaften dazu zu bewegen, vor einem zu hohen Konsum zu warnen und nur den Verzehr fettarmer Milch und Milchprodukte konkret zu empfehlen. Unberücksichtigt bleibt dabei, dass das Milchfett eine riesige Palette



weiterer Fettsäuren enthält, dazu essentielle Aminosäuren und eine Vielzahl essentieller Mineralstoffe und Spurenelemente. All diese Nährstoffe können gesundheitlich relevante, positive Effekte auslösen.

Im April 2011 ist eine neue Analyse der berühmten DESIR-Studie aus Frankreich veröffentlicht worden (1). Die Wissenschaftler um Professor Frédérick Fumeron von der Universität in Paris hatten bei 3'435 Frauen und Männern im mittleren Alter zu Studienbeginn eine Ernährungserhebung durchgeführt und diese drei Jahre später noch

einmal wiederholt. Nach 9 Jahren Beobachtungszeit wurde der Konsum von Milch und Milchprodukten mit der Entwicklung von Stoffwechselstörungen beziehungsweise mit dem Auftreten des Metabolischen Syndroms (MetS), der gestörten Glukosetoleranz (IGT bzw. Prädiabetes) und des Typ-2-Diabetes (T2DM) in Beziehung gesetzt. Man differenzierte dabei drei Ernährungsparameter: Erstens Käsekonsum, zweitens Milch und Milchprodukte ausser Käse und drittens die Kalziumdichte (Kalziumzufuhr pro 100 kcal). Bei der Auswertung der Dosis-Wirkungs-Beziehungen korrigierte man die Ergebnisse hinsichtlich wesentlicher Einflussfaktoren wie Alter, Rauchen, körperliche Aktivität und Body Mass Index (BMI).

Ergebnisse

Alle drei Ernährungsparameter waren invers mit einer Senkung des Risikos für Bluthochdruck und mit einem geringeren Anstieg des BMI assoziiert: Je mehr desto günstiger! Weiterhin war ein höherer Käsekonsum und eine höhere Kalziumdichte mit niedrigeren Triglyceridspiegeln und einem niedrigeren Taillenumfang assoziiert – bei Frauen wie bei Männern. Schliesslich war eine hohe Kalziumdichte auch noch mit einem niedrigeren Blutdruck und einem geringeren Anstieg des Triglyceridspiegels assoziiert.



Das zentrale Ergebnis war aber das geminderte Risiko für die Entwicklung des Metabolischen Syndroms durch hohen Konsum von Milch und Milchprodukten und durch eine hohe Kalziumdichte. Den gleichen Zusammenhang sah man auch, wenn man das Risiko für die Entwicklung von Prädiabetes und Typ-2-Diabetes zusammen genommen berechnete: Je höher die Zufuhr beziehungsweise die Kalziumdichte, desto geringer das Risiko. Reichlicher Käsekonsum war ebenfalls mit einer signifikanten Senkung des Risikos für das MetS assoziiert. Bei alleiniger Betrachtung von T2DM gab es ebenfalls ein minderes Risiko durch hohen Konsum von Milch und Milchprodukten (ohne Käse), jedoch verlor dieser Zusammenhang die statistische Signifikanz hinsichtlich des BMI nach Korrektur der Daten.

Das MetS und T2DM sind gravierende Risikofaktoren für Herz- und Hirninfarkt. So schliessen die Forscher aus ihren Daten, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten einen Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen leistet. In einem begleitenden Editorial weist die Epidemiologin Judith Wylie-Rosett von der Albert-Einstein-Universität in New York darauf hin, dass man in der Ernährungsberatung nicht einfach nur stur auf gesättigte Fettsäuren achten darf, wenn es um die gesundheitliche Einschätzung von Nahrungsmitteln geht, sondern die gesamte biologische Breite der Wirkungen von Milch und Milchprodukten und ihrer Inhaltsstoffe einbeziehen muss (2).

Literatur

- (1) Fumeron F, Lamri A, Abi Khalil C, et al. Dairy Consumption and the Incidence of Hyperglycemia and the Metabolic Syndrome: Results from a French prospective study, Data from the Epidemiological Study on the Insulin Resistance Syndrome (DESIR). *Diabetes Care* 2011;34:813-817.
- (2) Wylie-Rosett J. Dairy products and metabolic risk factors: how much do we know? *Diabetes Care* 2011;34:1064-5.

Für weitere Informationen

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

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

Mail: [maillaiter](mailto:maillaiter@swissmilk.ch) Mai 2011



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch