

Milchkonsum und Nierensteine Ein kritischer Blick

Nierensteine sind eine weit verbreitete Volkskrankheit, die zunehmend auch junge Menschen betrifft und erhebliche Konsequenzen nach sich ziehen kann. Eine aktuelle Studie chinesischer Urologen bietet neue Erkenntnisse im Zusammenhang mit dem Milchkonsum.



Nierensteine sind Ablagerungen im Nierenbecken. Sie treten bei etwa 5% der Erwachsenen in Mitteleuropa auf und gelten inzwischen als Volkskrankheit. Immer häufiger erkranken auch junge Menschen daran. Nierensteine entstehen, wenn Substanzen im Harn ab einer gewissen Konzentration auskristallisieren. Zunächst bilden sich kleine Steine, die bis zu einer Grösse von etwa 6 Millimetern problemlos über den Harn abgehen. Wenn die Konzentration der steinbildenden Substanzen über längere Zeit erhöht ist, lagern sich immer mehr Schichten an, wodurch grössere Steine entstehen. Wandern sie in den Harnleiter, können sie dort festklemmen. Dies löst starke krampfartige, wellenförmige Schmerzen in der betroffenen Flanke aus, die häufig von Blutungen im Urin begleitet sind. Dadurch kann sich der Urin stauen und kann die betroffene Niere geschädigt werden. Als schwerwiegende Folgen kann sich das Nierenbecken entzünden sowie Urämie (Auftreten harnpflichtiger Substanzen im Blut) oder akutes Nierenversagen entstehen.

Für Harnsteine gibt es viele verschiedene Ursachen. Im Zusammenhang mit der Ernährung wird immer wieder die These verbreitet, dass Nahrungsmittel mit hohem Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt das Risiko steigern würden – womit Milchkonsum als Risikofaktor postuliert wird. Für diesen Zusammenhang existiert jedoch keine wissenschaftliche Evidenz. Zudem enthält Milch neben den beiden genannten essenziellen Nährstoffen auch Dutzende weitere biologisch aktive Stoffe, die mögliche ungünstige

Effekte beeinflussen und abschwächen könnten. Daher sollten solche vereinfachten Betrachtungen kritisch hinterfragt werden.

Um zu untersuchen, wie der Milchkonsum und das Auftreten von Nierensteinen systematisch zusammenhängen, haben chinesische Urologen die Daten aus dem US-amerikanischen NHANES-Projekt (National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2018) analysiert. Dazu wurde der dokumentierte Milchkonsum von 24'620 Erwachsenen einbezogen. Ob bereits Nierensteine aufgetreten sind, wurde durch die Teilnehmenden selbst angegeben. Für die statistische Auswertung wurden gewichtete multivariate logistische Regressionsmodelle verwendet.

Die bereinigten Ergebnisse zeigen, dass ein höherer Milchkonsum mit einem geringeren Risiko für Nierensteine verbunden war (Odds Ratio [OR] = 0,90; 95% Konfidenzintervall: 0,85-0,96). Während bei Frauen der Zusammenhang deutlich und statistisch signifikant war (OR = 0,86; 95% KI: 0,80-0,92), war die Minderung des Risikos bei Männern schwächer und verfehlte knapp die Signifikanz (OR = 0,94; 95% KI 0,86-1,02). Geglättete Kurven über alle Altersgruppen hinweg zeigten zudem, dass Frauen, die Milch konsumierten, eine geringere Inzidenz von Nierensteinen aufwiesen als Frauen, die keine Milch konsumierten, insbesondere bei regelmässigem Konsum.

Fazit

Die Wissenschaftler schliessen aus ihren Analysen, dass vermehrter Milchkonsum, insbesondere bei Frauen, mit einem geringeren Risiko für Nierensteine verbunden ist. Sie betonen jedoch, dass weitere prospektive Kohortenstudien erforderlich seien, um dieses Ergebnis zu bestätigen.

Literatur

Zhouzhou Xie Z, Zhuang Y, Peng S, et al. Association between milk consumption and kidney stones in U.S. adults: results from NHANES 2007-2018. *Front Nutr.* 2024;11:1394618. doi: 10.3389/fnut.2024.1394618.

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute September 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.