

Milch Schutz vor metabolischem Syndrom

Der moderne Lebensstil mit Überernährung, Bewegungsmangel, Schlafmangel und Lichtmangel bewirkt, dass immer mehr Menschen eine Insulinresistenz entwickeln. Diese Störung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels fördert die Ausprägung einer Hyperinsulinämie, einer Dyslipoproteinämie mit hohen Triglyceridspiegeln und niedrigem HDL-Cholesterin, erhöhten nüchtern-Blutzuckerwerten und erhöhtem Blutdruck. Diese Bündelung der Risikofaktoren entwickelt sich umso wahrscheinlicher, je höher das Ausmass von intraabdominellen Fett ist – was sich meist in einem grossen Taillenumfang widerspiegelt. Wenn drei von den genannten Merkmalen zusammentreffen, spricht man vom metabolischen Syndrom (MetS). Mit diesem Cluster von Risikofaktoren hat man ein deutlich erhöhtes Risiko, frühzeitig einen Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.

Milch und Milchprodukte werden wegen ihres hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren von verschiedenen Seiten immer noch pauschal als gesundheitliches Risiko eingeschätzt, obwohl



die Datenlage aus epidemiologischen Studien eindeutig auf das Gegenteil hinweist und bei hohem Konsum sogar eine Minderung des Diabetes- und Herz-Kreislauf-Risikos gefunden wird (1). Dabei ist aber umstritten, wie sich diese Minderung des Risikos erklärt. Eine These besagt, dass durch hohen Konsum von Milch und Milchprodukten den Facetten des MetS vorgebeugt wird. In der Tat zeigt die Mehrheit der Querschnittstudien eine inverse Beziehung: gesteigerter Konsum – geringere Prävalenz von MetS (2). Jedoch sind erst drei Langzeitbeobachtungsstudien zu dieser Fragestellung durchgeführt worden. Zwei von

ihnen (die CARDIA-Studie und ARIC-Studie) konnte die inverse Beziehung bestätigen, die dritte jedoch (die Hoorn-Studie) fand keinen Zusammenhang (2).

Kürzlich sind die Ergebnisse einer französischen Langzeitbeobachtungsstudie zur gleichen Fragestellung veröffentlicht worden (3). Bei der DESIR-Studie (Data from an Epidemiological Study on the Insulin Resistance Syndrome) wurden die Ernährungsgewohnheiten von 3'417 Frauen und Männern erfasst und nach 9 Jahren Beobachtungszeit mit der Entwicklung von Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Insbesondere wurde für den Konsum von Milchprodukten insgesamt sowie der von Käse und Kalzium mit der Entwicklung eines metabolischen Syndroms (MetS) beziehungsweise mit der Entwicklung von gestörter Nüchtern glukose und Typ-2-Diabetes (IFG/T2DM) in Beziehung gesetzt. Dabei wurden alle wesentlichen Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, BMI, körperliche Aktivität, Rauchen, Alkoholkonsum und Fettzufuhr statistisch berücksichtigt.



Ergebnis

Je mehr Milch und Milchprodukte (ohne Käse) zugeführt wurden, desto niedriger war die Wahrscheinlichkeit, nach 9 Jahren ein MetS oder IFG/T2DM zu entwickeln. Gleichfalls fand man solche signifikanten Schutzeffekte mit Zunahme der Kalziumdichte (mg Kalzium pro 1000 kcal). Mit steigendem Käsekonsum per se war ebenfalls ein signifikant gemindertetes MetS-Risiko assoziiert, in Bezug auf IFG/T2DM-Vorbeugung verfehlte der beobachtete inverse Zusammenhang jedoch knapp die statistische Signifikanz.

Die Analyse der einzelnen Risikoparameter zeigte, dass gesteigerter Konsum von Milchprodukten und Käse und erhöhte Kalziumdichte über die 9 Jahre Beobachtungszeit im Durchschnitt mit niedrigerem Blutdruck, niedrigeren Triglyceridspiegel und einer geringeren BMI-Zunahme einherging als bei niedrigem Konsum. Käsekonsum und Kalziumdichte waren auch mit niedrigeren Insulinspiegeln und mit einer geringeren Steigerung des Taillenumfangs und der Triglyceride assoziiert.

Schlussfolgerung

Die Wissenschaftler schliessen aus ihren Ergebnissen, dass ein hoher Konsum von Milch und Milchprodukten vor Kohlenhydrat-Stoffwechselstörungen und MetS bewahrt und dass diese Nahrungsmittel deshalb wahrscheinlich auch vor der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Literatur

- (1) 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.
- (2) Crichton GE, Bryan J, Buckley J, Murphy KJ. Dairy consumption and metabolic syndrome: a systematic review of findings and methodological issues. *Obes Rev* 2011;12:e190-201.
- (3) Fumeron F, Lamri A, Emery N, Bellili N, Jaziri R. Dairy Products and the Metabolic Syndrome in a Prospective Study, DESIR. *J Am Coll Nutr* 2011;30:454S-63S.

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: [aiter](mailto:aiter@swissmilk.ch) November 2011



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch