

Milch und Milchprodukte erhöhen keinesfalls das Risiko für Hüftfrakturen

Milch und Milchprodukte sollen die Knochengesundheit gefährden – so zumindest ist es regelmässig in diversen Medien zu lesen. Ob Milchkonsum das Hüftfrakturrisiko tatsächlich erhöhe, wurde in einer neuen Meta-Analyse aus China zusammenfassend bewertet.



Oftmals wird behauptet, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten die Knochengesundheit gefährde. Verwiesen wird dann meist auf eine schwedische Studie, die bei vermehrtem Konsum ein erhöhtes Hüftfraktur-Risiko festgestellt haben wollte. Um die Fragestellung zum Milchkonsum und dem Hüftfrakturrisiko zu klären, hat eine Arbeitsgruppe der Soochow University in Suzhou (China) die Datengrundlage zusammengefasst. Dazu wurden **14 Langzeitbeobachtungsstudien** in einer Meta-Analyse zusammenfassend ausgewertet.

Fazit

Ergebnisse: Beim höchsten Konsum von Joghurt ergab sich im Vergleich zum geringsten Konsum ein um 22 % gesenktes relatives Risiko für Hüftfrakturen. Für Milchkonsum fand sich bei den vier thematisch treffenden US-amerikanischen Studien ebenfalls ein signifikant um 25 % gesenktes Risiko bei höchstem versus niedrigstem Konsum. In den entsprechenden vier schwedischen Studien hingegen konnte kein

Zusammenhang festgestellt werden. Insgesamt war der Käsekonsum zwar im Trend, aber nicht statistisch signifikant mit einem geminderten Risiko assoziiert. Die Wissenschaftler schlussfolgern, dass es keine Evidenz für ein erhöhtes Knochenbruchrisiko durch Konsum von Milch und Milchprodukten gibt und dass eher ein Schutzeffekt erwartet werden kann.

Literatur

Hidayat K, Du X, Shi BM, et al. Systematic review and meta-analysis of the association between dairy consumption and the risk of hip fracture: critical interpretation of the currently available evidence. Osteoporos Int 2020

Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Ernährungsfachleute August 2020