

## Mammut-Analyse Milch und Milchprodukte fördern die Gesundheit!

Im Rahmen der PURE-Studie wurde von einer internationalen Arbeitsgruppe bei 147'642 Personen aus der Allgemeinbevölkerung von 21 Ländern ein Score für gesunde Ernährung entwickelt. Zusätzlich wurde die Vorhersagekraft dieses «PURE Diet Scores» für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gesamtsterblichkeit mit fünf grossen unabhängigen Studien (97'000 Erwachsene aus 70 Ländern) überprüft. Schliesslich wurde dieser neue Score mit anderen, bereits etablierten Ernährungs-Scores, verglichen.



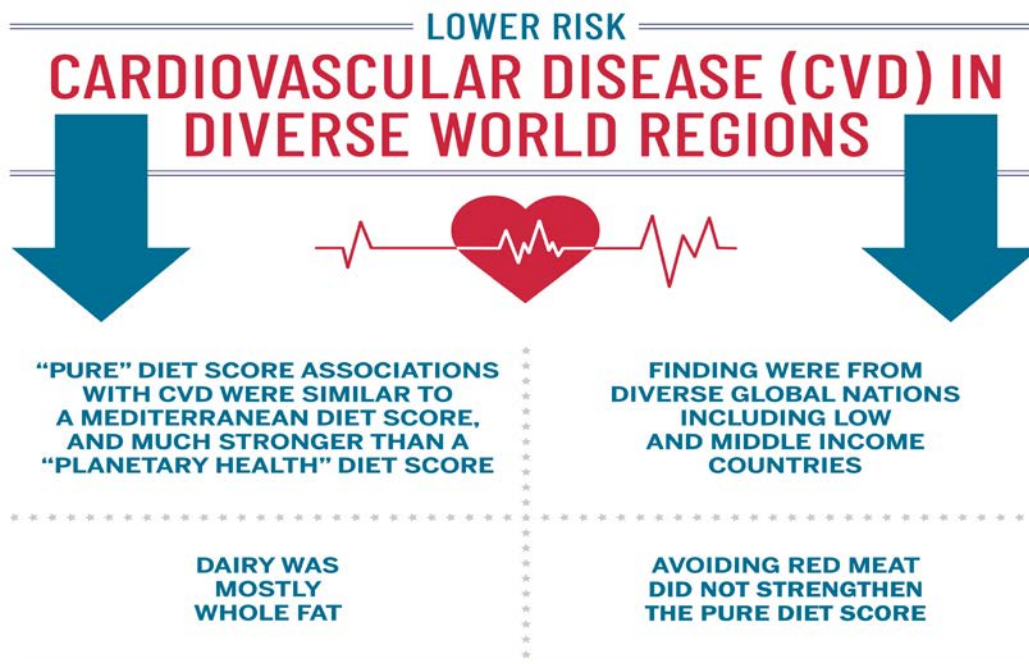
Damit ist dies die bei weitem umfangreichste Studie über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit auf der Welt und die einzige mit einer ausreichenden Anzahl von Proband:innen aus Ländern mit hohem, mittlerem und niedrigem Einkommen.

Es zeigte sich, dass der reichliche Konsum von 6 Grundnahrungsmitteln am besten präventiv wirkt bzw. als wichtigste Basis für eine «gesunde Ernährung» bezeichnet werden kann: Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch und Milchprodukte (hauptsächlich Vollfettprodukte). Zulagen von Fleisch oder Vollkornprodukten wirkten sich weder positiv noch negativ aus. Daraus wurde von den Wissenschaftler:innen die theoretisch «gesündeste» Ernährung hochgerechnet. Diese würde man erreichen mit 563 Gramm (5

Portionen) Obst und Gemüse, 48 Gramm (0,5 Portionen) Hülsenfrüchten, 28 Gramm (1,2 Portionen) Nüssen, 26 Gramm (0,3 Portionen) Fisch, 186 Gramm (2,0 Portionen) Milchprodukten [davon 131 Gramm (1,4 Portionen) Vollfettmilchprodukte], 55 Gramm (0,5 Portionen) rotem Fleisch und 22 Gramm (0,3 Portionen) Geflügel (jeweils pro Tag). Bei der stärksten Annäherung an diese «Idealwerte» sank im Vergleich zur geringsten Annäherung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 18%, für Herzinfarkt um 14%, für Schlaganfall um 19% und das Sterblichkeitsrisiko insgesamt sank um 30%.

## IDENTIFYING NUTRITIONAL PRIORITIES FOR GLOBAL HEALTH

New PURE Diet Score (6 healthy components)



**Nutrition.Tufts.edu**  
Dariush Mozaffarian, MD DrPH

Friedman School of Nutrition Science & Policy, Tufts University, Boston, MA  
Correspondence: D. Mozaffarian, 150 Harrison Ave, Boston, MA 02111, dariush.mozaffarian@tufts.edu

Weiter wurden die Ergebnisse auf Basis des «PURE Diet Scores» mit anderen bekannten Ernährungs-Scores wie dem «Healthy Eating Index (HEI)», dem «Mediterranean Diet Score», dem «DASH Diet Score» und auch mit dem aktuell, im Rahmen der Umwelt- und Klima-Diskussion, stark favorisierten «Planetary

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

Schweiz. Natürlich.

Health Diet Score» verglichen. Dabei zeigte sich, dass der PURE Diet Score den anderen in der Vorhersagekraft deutlich überlegen ist. Am schlechtesten schnitt der «Planetary Health Diet Score» ab, der weder für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch für die Gesamtsterblichkeit eine präventive Wirkung erwarten lässt.

Die Wissenschaftler:innen schliessen aus ihren Ergebnissen, dass – sofern diese Zusammenhänge kausal sind – der Konsum der meisten natürlichen Lebensmittel, einschliesslich Vollfettmilchprodukten, vor allem in Ländern mit niedrigerem Bruttonationaleinkommen (wo deren Konsum teilweise aufgrund kultureller oder wirtschaftlicher Faktoren niedrig ist) höchstwahrscheinlich zu einer erheblichen Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Todesfällen führen würde. Weiter schliessen sie, dass ein unzureichender Konsum wichtiger gesundheitsfördernder Lebensmittel ein grösseres Problem darstellt als ein übermässiger Konsum einzelner (oft verdächtiger) Nährstoffe oder Lebensmittel (wie gesättigte Fette oder Vollfett-Milchprodukte und Fleisch). Sie weisen auch darauf hin, dass die derzeitigen Ernährungsempfehlungen zur Begrenzung des Konsums von gesättigten Fettsäuren und Milchprodukten nicht gerechtfertigt sind.

In einem begleitenden Editorial von Prof. Dariush Mozaffarian (Lehrstuhl für Ernährungswissenschaft an der Tufts-Universität in Boston, USA) wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der «Planetary Health Diet Score», der mit dem Ziel entwickelt wurde, sowohl die Gesundheit als auch die Nachhaltigkeit zu fördern, offenbar nicht mit einer geringeren Krankheitsrate oder Sterblichkeit assoziiert ist. Das würde darauf hindeuten, dass es keine hinreichende Kongruenz zwischen Ernährungsprioritäten für die menschliche Gesundheit und solchen für planetarische Nachhaltigkeit gibt. Ausserdem veröffentlicht Mozaffarian eine anschauliche Grafik, welche die 6 wesentlichen Nahrungsmittel zur Förderung der Gesundheit darstellt.

## Literatur

Mente A, Dehghan M, Rangarajan S, et al. Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries. European Heart Journal, ehad269, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad269>

Mozaffarian D. Identifying nutritional priorities for global health: time for a more PURE focus on protective foods. European Heart Journal, ehad325, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad325>

## Impressum

© Swissmilk 2023

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektur: Rieke Krüger, Flensburg

Foto: Shutterstock, Mozaffarian D.

Newsletter für Ernährungsfachleute September 2023

**Schweizer Milchproduzenten SMP**

**Swissmilk**

**Gesundheit & Genuss**

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

**Schweiz. Natürlich.**