

## Können Milch und Milchprodukte das Risiko für nichtalkoholische Fettleber senken?

Der Konsum von Milch und Milchprodukten könnte aufgrund der biologischen Verbindungen in der Milch sowie in Milchprodukten dazu beitragen, einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) vorzubeugen. Zur Prüfung, ob der Milch- und Milchprodukte-Konsum mit dem Risiko einer NAFLD-Entwicklung assoziiert ist, führten Wissenschaftler an der Universität von Alberta (Kanada) eine Studie durch. Die systematische Übersichtsarbeit mit anschliessender Meta-Analyse untersuchte den Zusammenhang zwischen dem regelmässigen Konsum von Milch und Milchprodukten und dem NAFLD-Risiko.



Durchsucht wurden PubMed, Web of Science und Scopus nach Beobachtungsstudien, die den Zusammenhang zwischen Milchkonsum und NAFLD-Wahrscheinlichkeit untersuchten und vor dem 1. September 2022 veröffentlicht wurden. Von den 1206 abgerufenen Artikeln wurden 11 Beobachtungsstudien mit 43 649 Teilnehmern und 11 020 NAFLD-Fällen eingeschlossen. Die gepoolten Daten ergaben, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten signifikant mit einer geminderten Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer NAFLD assoziiert ist (Odds Ratio = 0,90; 95% -Konfidenzintervall: 0,83–0,98). Untergruppenanalysen zeigten, dass der Verzehr von Milch, Joghurt und fettreichen Milchprodukten invers mit NAFLD assoziiert ist, während für Käse kein signifikanter Effekt gefunden wurde. Die Wissenschaftler schliessen entsprechend aus ihrer Analyse, dass der Konsum von Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für die Entwicklung von NAFLD verbunden ist.

## Literatur

1. Yuzbashian E, et al. Dairy product consumption and risk of non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases 2023; online first May 03, 2023; DOI: doi.org/10.1016/j.numecd.2023.04.018

## Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc  
Schweizer Milchproduzenten SMP, Laubeggstrasse 68, 3006 Bern  
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Juni 2023