

Milch und Milchprodukte senken Risiko für Metabolisches Syndrom

Übergewicht ist einer der entscheidenden Risikofaktoren für die Entwicklung des Metabolischen Syndroms (MetS). In der Ernährungstherapie wird standardmässig empfohlen, Vollmilch und Vollmilchprodukte durch fettarme zu ersetzen. Doch basiert diese Position auf Annahmen und nicht auf gesichertem Wissen. Vielmehr widerspricht die wissenschaftliche Datenlage dieser Einschätzung.

So hatten mehrere epidemiologische Studien bereits einen inversen Zusammenhang zwischen Milchkonsum und MetS angezeigt. Allen voran zeigte die berühmte CARDIA Studie in den USA, dass die Höhe des Konsums von Milch und Milchprodukten bei realtiv jungen Menschen invers mit dem Auftreten des MetS und seiner Komponenten verbunden war. Das heisst: Je mehr Milch und Milchprodukte konsumiert wurden, desto niedriger war das Risiko! Vor allem bei den übergewichtigen Teilnehmern war der Effekt ausgeprägt: Wer im Mittel mindestens 35 mal pro Woche eine Portion Milch oder Milchprodukte verzehrte, hatte im Vergleich zu solchen Teilnehmern, die weniger als 10 Portionen konsumierten, ein um 72 % gesenktes Risiko für die Entwicklung des MetS (1).

Caerphilly Cohort Study

Kürzlich hat eine weitere berühmte Kohortenstudie mit inzwischen 20 Jahren Beobachtungszeit, die Caerphilly Cohort Study in England, Daten zur Prävalenz des MetS in Abhängigkeit zum Konsum von Milch und Milchprodukten veröffentlicht (2). Diese Studie wurde in den Jahren 1979-83 gestartet und umfasste damals 2'512 Männer im Alter von 45-59 Jahren. Nach Ausschluss von Männern mit Diabetes blieben 2'375 Männer, für die der komplette Datensatz verfügbar war. Die Prävalenz des MetS in dieser Kohorte betrug zu Studienbeginn 15 %. Wie relevant das MetS als Risikofaktor ist, zeigte sich nach 20 Jahren Beobachtungszeit: Männer mit MetS hatten ein um 409 % erhöhtes Risiko einen Typ-2 Diabetes zu entwickeln (RR = 4.09; KI = 2.92-5.74) im Vergleich zu Männern ohne MetS. Das Herzinfarkttrisiko lag um 79 % höher (RR = 1.79; KI: 1.36 – 2.37) und die Gesamtsterblichkeit war um 46 % (RR = 1.46; 1.12 – 1.88) gesteigert.

Milch-relevante Ergebnisse

Beim Abgleich der Prävalenz des MetS zu Studienbeginn mit dem Konsum von Milch



und Milchprodukten fand man einen starken und signifikanten inversen Trend: Nach multivariater Adjustierung ergab sich für regelmässigen Milchkonsum von mindestens einem "pint" (0.473 Liter) pro Tag für das MetS ein Relatives Risiko von 0.38 (KI: 0.18 – 0.78) im Vergleich zu geringem Konsum. Für den Verzehr von Milchprodukten im oberen Bereich im Vergleich zu sehr geringem Konsum lag das Risiko bei 0.44 (KI: 0.21 to 0.91).

Fazit

Die Autoren schliessen aus ihren Ergebnissen, dass in Übereinstimmung mit anderen Studien, der heute empfohlene Konsum von Milch und Milchprodukten - unabhängig von deren Fettgehalt - die Wahrscheinlichkeit senkt, ein MetS zu entwickeln, wodurch wiederum insbesondere das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt deutlich gesenkt wird.

Literatur

1. Pereira MA, Jacobs DR, Jr., Van Horn L, Slattery ML, Kartashov AI, Ludwig DS. Dairy consumption, obesity, and the insulin resistance syndrome in young adults: the CARDIA Study. *Jama* 2002;287:2081-9.
2. Elwood PC, Pickering JE, Fehily AM. Milk and dairy consumption, diabetes and the metabolic syndrome: the Caerphilly prospective study. *J Epidemiol Community Health* 2007;61:695-8.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Oktober 2007



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch