

Neue Metaanalysen: Milch und Milchprodukte sind kein Herz-Kreislauf-Risiko

Um die Frage zu beantworten, ob und wie Milch und Milchprodukte auf Herz-Kreislaufkrankungen einwirken, sind prospektive Untersuchungen zu den entsprechenden klinisch relevanten Endpunkten durchgeführt worden.

Es liegen dafür systematische Reviews und Metaanalysen vor:

- Die erste Metaanalyse ist im Jahr 2004 erschienen (1) und die zweite 2008 (2). Beide kamen übereinstimmend zum Ergebnis, dass mit steigendem Konsum – "trotz" gesättigter Fettsäuren – das Risiko für Herz- und Hirninfarkt signifikant sinkt.
- Im Jahr 2009 wurde eine weitere Metaanalyse zu dieser Fragestellung veröffentlicht (3). Sie wies einen inversen Trend aus: Je mehr Milch und Milchprodukte konsumiert wurden, desto geringer war das KHK-Risiko.
- Im November 2009 ist die bislang umfassendste systematische Übersichtsarbeit zu dieser Fragestellung erschienen (4). Man differenzierte bei ihr hinsichtlich der verschiedenen Milchprodukte und es wurden auch methodische Aspekte stärker beleuchtet und bewertet. Insgesamt wurden 12 Langzeitbeobachtungsstudien für diese Analyse berücksichtigt. Zusammengenommen erhielt man damit Daten von mehr als 280'000 Probanden.

Das Ergebnis

Es fanden sich uneinheitliche Zusammenhänge. Die Assoziationen variierten in Abhängigkeit von Milchprodukt und Geschlecht. Zusammenfassend weist die Mehrheit der prospektiven Studien keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Milch bzw. Milchprodukten und KHK bzw. kein Risiko für KHK auf.

Passend zu diesen Daten ist kürzlich ist eine Kohortenstudie aus Schweden erschienen. Wissenschaftler hatten 1752 Männer über 12 Jahre beobachtet (5). Im Ergebnis fand man, dass ein reichlicher Konsum von Gemüse und Obst in Kombination mit reichlichem Konsum von fettreichen Milchprodukten das Risiko für KHK um etwa 60 Prozent signifikant senkt! Sofern das Gemüse und Obst allerdings vorwiegend mit fettarmen Milchprodukten konsumiert wurde, fand sich dagegen ein im Trend erhöhtes Risiko.



Kommentar

Gesättigte Fettsäuren standen lange Zeit in der Diskussion, weil drei von ihnen, die Laurin-, Myristin- und Palmitinsäure, den LDL-Cholesterinspiegel ansteigen lassen. In Folge wurden alle Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an allen verschiedenen gesättigten Fettsäuren als Gesundheitsrisiko verurteilt, ohne die eigentlichen Einflüsse auf die Gesundheit überprüft bzw. beachtet zu haben. In Milch und Milchprodukten liegen die gesättigten Fettsäuren zu einem erheblichen Anteil als kurz- und mittelkettige Fettsäuren vor, die keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben und deshalb genau genommen nie in diese Gesundheitsdiskussion hätten einbezogen werden dürfen. Hinzu kommt, dass nach 40 Jahren Forschung eine überwältigende Datenlage belegt, dass gesättigte Fettsäuren insgesamt kein Risiko für Herzinfarkt darstellen (6).

Systematische Reviews und Metaanalysen der vorliegenden Langzeitstudien zum Konsum von Milch und Milchprodukten kommen zum gleichen Resultat: **Kein Risiko durch vermehrten Konsum!** Damit ist die höchste wissenschaftliche Evidenz zwar verfügbar, doch werden diese Ergebnisse bis heute weitgehend ignoriert. Aktuell wird diese Problematik in der Diskussion um Lebensmittelkennzeichnungen wie das "Ampel-System" und das "Choices-Label" deutlich. Hier werden Grundnahrungsmittel unter anderem auf Grund eines definierten Gehaltes an gesättigten Fettsäuren als "ungesund" taxiert. Wie unsinnig dies ist, belegt die oben genannte Datenlage – insbesondere für Milch und Milchprodukte.

Literatur

1. Elwood PC, Pickering JE, Hughes J, Fehily AM, Ness AR. Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke II. Evidence from cohort studies. *Eur J Clin Nutr* 2004;58:718-24.
2. Elwood PC, Givens DI, Beswick AD, Fehily AM, Pickering JE, Gallacher J. The survival advantage of milk and dairy consumption: an overview of evidence from cohort studies of vascular diseases, diabetes and cancer. *J Am Coll Nutr* 2008;27:723S-34S.
3. Mentz A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS. A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Arch Intern Med* 2009;169:659-69.
4. Gibson RA, Makrides M, Smithers LG, Voevodin M, Sinclair AJ. The effect of dairy foods on CHD: a systematic review of prospective cohort studies. *Br J Nutr* 2009;102:1267-75.
5. Holmberg S, Thelin A, Stiernström E-L. Food Choices and Coronary Heart Disease: A Population Based Cohort Study of Rural Swedish Men with 12 Years of Follow-up. *Int J Environ Res Public Health* 2009;6:2626-2638.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

6. Skeaff CM, Miller J. Dietary fat and coronary heart disease: summary of evidence from prospective cohort and randomised controlled trials. *Ann Nutr Metab* 2009;55:173-201.

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 Dezember 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch