

Milch und Milchprodukte mindern das Risiko für Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2

Zahlreiche epidemiologische Studien zeigten immer wieder auf, dass mit einem Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für kardiometabolische Erkrankungen, vor allem für Adipositas, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes, gemindert wird. Eine Arbeitsgruppe chinesischer Epidemiologen und Mediziner untersuchte die Datenlage genauer, fertigte eine systematische quantitative Meta-Analyse der vorliegenden Studien an und berechnete dabei die Dosis-Wirkungs-Beziehungen.



Basierend auf einer umfassenden Literaturrecherche in PubMed, Embase und Web, die Einträge bis einschliesslich April 2021 umfasste, wurden jene 42 Kohortenstudien eingeschlossen, die den Konsum von Milch und Milchprodukten in mindestens drei Stufen oder als kontinuierliche Variable angegeben hatten. Zudem mussten Assoziationen mit Übergewicht oder Adipositas, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes ausgewiesen sein. Für die Dosis-Wirkungs-Beziehungen wurden zusammenfassende Relative Risiken (RR) und 95%-Konfidenzintervalle geschätzt.

Ergebnisse

In Bezug auf das Übergewicht bzw. die Adipositas fand sich ein linearer Zusammenhang für den gesamten Milchkonsum und für Milch und Joghurt. Pro 200 g Mehrkonsum pro Tag verringerte sich das Risiko

- bei der gesamten Milchproduktepalette um 25 %;
- bei den fettreichen Milchprodukten um 7 %;
- und bei der Milch um 12 %.

Weithin sank das Risiko für Übergewicht oder Adipositas um 13 % pro 50 g Mehrkonsum von Joghurt pro Tag.

Beim Bluthochdruck wurde mit der Gesamtmenge an Milchprodukten ein nichtlinearer Zusammenhang beobachtet, während pro 200 g Mehrkonsum von fettarmen Milchprodukten bzw. von Milch pro Tag ein signifikanter inverser Zusammenhang bzw. eine lineare Risikominderung (Relatives Risiko: 0,94; 95 % KI: 0,90 - 0,98 bzw. Relatives Risiko: 0,94; 95 % KI: 0,92 - 0,97) festgestellt wurde.

Für Diabetes mellitus Typ 2 war der Gesamtverzehr von Milchprodukten bzw. von Joghurt pro Mehrkonsum von 200 g/Tag bzw. 50 g/Tag mit einem um 3 % bzw. 7 % geringeren Risiko verbunden.

Die Wissenschaftler kommen auf Basis ihrer Meta-Analyse zum Schluss, dass der Gesamtverzehr von Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für Übergewicht bzw. Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 verbunden ist.

Die Zusammenhänge für Milch und Joghurt hinsichtlich Übergewicht bzw. Adipositas sowie fettarme Milchprodukte und Milch in Bezug auf Bluthochdruck fielen am deutlichsten aus. Weiter fiel auch Joghurt in Bezug auf Typ-2-Diabetes deutlich aus.

Literatur

Feng, Y. et al. (2022). Consumption of Dairy Products and the Risk of Overweight or Obesity, Hypertension, and Type 2 Diabetes Mellitus: a Dose-Response Meta-Analysis and Systematic Review of Cohort Studies. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), nmac096. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac096>

Autorin

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

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2022