

## Milch und Milchprodukte – weniger Zivilisationskrankheiten

Ausgehend davon, dass Milchprodukte essenzielle Nährstoffe liefern, die bestimmte Körperfunktionen beeinflussen, haben Epidemiologen eine theoretische Analyse des zurechenbaren Risikos für die Krankheitslast aufgrund eines zu geringen Milchkonsums erstellt. Zudem wurden die Auswirkungen eines erhöhten Milchkonsums auf die behinderungsbeinigten Lebensjahre (DALYs) hochgerechnet. Im Ergebnis wurden statistisch signifikante SRREs bezüglich Brustkrebs, Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes (T2D), Schlaganfall und Bluthochdruck ermittelt. Wie diese genau ausgefallen sind, erfahren Sie im Beitrag.



Milchprodukte sind Quellen essenzieller Nährstoffe, die viele körperliche Prozesse unterstützen: Kalzium und Magnesium beeinflussen die Insulinreaktion und die Glukosetoleranz. Molkenproteine können die Blutzuckerkontrolle günstig beeinflussen und senken den Ghrelinspiegel, womit das Sättigungsgefühl verstärkt, und die Appetitkontrolle erleichtert wird, was zu einer besseren Gewichtskontrolle beiträgt. Vitamine, Mineralien und Proteine wirken positiv auf entzündliche Prozesse, oxidativen Stress, Blutdruck

und können somit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern. Vitamin D beeinflusst zelluläre Prozesse wie Apoptose, Zelladhäsion und Zellzyklus und kann so den Krebsprozess beeinflussen.

Vor diesem Hintergrund haben amerikanische Epidemiologen eine theoretische Analyse des zurechenbaren Risikos für die Krankheitslast aufgrund eines zu geringen Milchkonsums in der Bevölkerung in den Vereinigten Staaten erstellt. Dafür haben sie die zusammenfassenden relativen Risikoschätzungen (SRREs) aus neueren Meta-Analysen zum Milchkonsum und den assoziierten wichtigsten chronischen Krankheiten ermittelt. In einem zweiten Schritt haben sie die Auswirkungen eines erhöhten Milchkonsums auf die behinderungsbereinigten Lebensjahre (DALYs) hochgerechnet.

Im Ergebnis wurden statistisch signifikante SRREs bezüglich Brustkrebs, Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes (T2D), Schlaganfall und Bluthochdruck ermittelt. Die anschliessenden Berechnungen ergaben, dass fast 850'000 DALYs (oder 5% der geschätzten verlorenen gesunden Lebensjahre) aufgrund von kardiovaskulären Erkrankungen und 200'000 DALYs (4,5%) aufgrund von T2D durch einen erhöhten Milchkonsum verhindert werden könnten. Zudem könnten etwa 100'000 DALYs aufgrund von Brustkrebs (7,5%) und etwa 120'000 DALYs (8,5%) aufgrund von Darmkrebs durch einen hohen Milchkonsum vermieden werden. Die DALYs für Schlaganfall und Bluthochdruck, die durch einen erhöhten Milchkonsum verhindert werden könnten, lag bei etwa 210'000 (6,0%) bzw. 74'000 (5,5%).

Die Epidemiologen schlussfolgern auf Basis ihrer Berechnungen, dass der Konsum von Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für mehrere chronische Krankheiten, die für die öffentliche Gesundheit bedeutend sind, verbunden ist. Sie führen aus, dass die Krankheitslast, die durch eine Milchkonsum-erhöhung verhindert werden könnte, beträchtlich ist. Und dass ein bevölkerungsweites Einhalten der empfohlenen täglichen Konsummenge von Milchprodukten sich beachtlich auf die öffentliche Gesundheit auswirken könnte. Sie betonen aber, dass zusätzliche Studien, die empirische Beweise liefern, erforderlich sind, um die potenziellen Zusammenhänge zwischen dem Milchkonsum und den verschiedenen Gesundheitsfolgen weiter zu klären.

## Literatur

Cohen SS, Bylsma LC, Movva N, Alexander DD. Theoretical attributable risk analysis and Disability Adjusted Life Years (DALYs) based on increased dairy consumption. BMC Public Health. 2022

## Autorin

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

Newsletter für Ernährungsfachleute Oktober 2022