

Milchkonsum und Body Mass Index: Milch hält auch Iraner schlank

Verschiedene Studien haben in den letzten Jahren auf den schlankmachenden Effekt von Milch und Milchprodukten hingewiesen. In der Januar-Ausgabe des *International Journal of Obesity* 2005 ist eine neue Arbeit erschienen, die diesen Zusammenhang ebenfalls unterstreicht. *

Am Endocrine Research Center der Shaheed Beheshti University of Medical Sciences, in Tehran (Iran) hatte das Team um Prof. Azizi 462 gesunde Erwachsene (239 Frauen und 223 Männer im Alter über 16 Jahre) nach Zufallskriterien ausgewählt und einer ausführlichen Ernährungsanamnese unterzogen. Dann wurde der Konsum von Milch und Milchprodukten mit der Höhe des Body Mass Index (BMI) in Beziehung gesetzt. Dabei wurde der Konsum von Milch und Milchprodukten bei beiden Geschlechtern nach identischen Quartilen eingeteilt:

1. Q: < 1,6 Portionen/Tag; 2. Q: 1,6-2,2 Portionen/Tag; 3. Q: 2.2-3 Portionen/Tag; 4. Q: > 3 Portionen/Tag. Die Portionengrößen entsprachen den Vorgaben der US Food Guide Pyramide: Jogurt = 8 ounces oder 227 g, Milch = 1 cup oder 238 ml, Käse = 1,5 ounces oder 42,5 g.

Ergebnis: Es fand sich ein inverser Bezug zwischen der Höhe des BMI und dem Milch- und Milchproduktkonsum: Je höher der BMI desto niedriger der Konsum. Und umgekehrt fand sich über den gesamten Zufuhrbereich eine inverse Assoziation zur Höhe des BMI: Nach statistischer Adjustierung hinsichtlich Alter, körperliche Aktivität, Kalorien-, Kohlenhydrat-, Ballaststoff-, Fett- und Eiweisszufuhr hatten die männlichen Probanden im obersten Zufuhr-Quartil mit 22,7 +/- 0,5 einen signifikant niedrigeren BMI, als die Männer im ersten und zweiten Quartil mit jeweils 25,8 +/- 0,4 and 24,9 +/- 0,6 kg/m² (p<0.01). Auch bei den Frauen war bei höchstem Konsum von Milch und Milchprodukten der BMI mit 23,1 +/- 0,5 signifikant niedriger, als in den ersten beiden Quartilen mit 26,1 +/- 0,5 and 25,5 +/- 0,6 kg/m² (p>0.01).

Nach weiterer Adjustierung hinsichtlich potentieller Confounder wurde das Relative Risiko für Übergewicht berechnet: Beim höchsten Konsum von Milch und Milchprodukten lag das Risiko im Vergleich zur niedrigsten Zufuhr für Männer um 22 % gesenkt (0,78; 95% CI: 0,43–0,92) und für Frauen um 11 % gesenkt (0,89; 95% CI: 0,53–0,95). In Bezug auf Fettsucht lag das Risiko für Männer um 27% (0,73; 95% CI: 0,40–0,83) und für Frauen um 31 % (0,69; 95% CI: 0,34–0,80) niedriger.

Fazit: Die Datenlage wird immer einheitlicher, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten einerseits das Risiko für Übergewicht unabhängig von seinem Fett- und Kaloriengehalt senkt und andererseits bei vorherrschendem Übergewicht die Gewichtsreduktion fördert. Es ist nun dringend erforderlich den Wirkmechanismus aufzudecken.



* Mirmiran P, et al. Dairy consumption and body mass index: an inverse Relationship. *International Journal of Obesity* (2005) 29, 115–121.