

Milchkonsum und Gallensteinrisiko

Die Gallensteinerkrankung, auch mit Cholelithiasis bezeichnet, ist eine der häufigsten Erkrankungen des Verdauungssystems, welche die Lebensqualität stark beeinträchtigt und eine enorme Belastung für die Gesundheitsressourcen darstellt. Unter Cholelithiasis versteht man die Bildung von Steinen im Gallensystem, einschliesslich der Gallenblase oder der Gallengänge, die durch abnorm hohe Cholesterin- oder Bilirubinwerte in der Galle entstehen. Die Erkrankung betrifft 10–20% der erwachsenen Weltbevölkerung, wobei über 20% der Patient:innen Gallenkoliken oder Gallenwegsinfektionen entwickeln.



Als Risikofaktoren für eine Cholelithiasis gelten das weibliche Geschlecht, Bewegungsmangel, Überernährung und Übergewicht, Insulinresistenz, das metabolische Syndrom, die nichtalkoholische Fettlebererkrankung und Diabetes. Auch sind verschiedene Ernährungsfaktoren wie hohe Kalorien- und Kohlenhydratzufuhr, eine hohe glykämische Last, geringe Ballaststoffzufuhr, hohe Häm-Eisen-Zufuhr, schneller Gewichtsverlust oder bariatrische Operationen mit dem Risiko für Cholelithiasis assoziiert. Zum Einfluss des Konsums von Milch und Milchprodukten ist die Datenlage bislang begrenzt. Um mögliche Zusammenhänge zum Milchkonsum weiter zu untersuchen, haben chinesische Wissenschaftler:innen (Department of Hepatobiliary and Pancreatic Surgery, General Surgery, Center, First Hospital of Jilin University, Changchun, Jilin, People's Republic of China) Daten der repräsentativen US-amerikanischen NHANES-Kohorte (2017–2020) analysiert.

Von insgesamt 14 722 Erwachsenen (≥ 18 Jahre) wurden Alter, Geschlecht, Rasse und Body-Mass-Index (BMI) sowie Informationen über die Ernährung (inklusive des Milchkonsums) erfasst. Die Prävalenz von Cholelithiasis betrug bei Frauen 15,2% und bei Männern 6,5%. Mit Regressionsmodellen, die für demografische, Lebensstil- und Ernährungsfaktoren kontrolliert wurden, berechneten die Wissenschaftler:innen den Zusammenhang zwischen dem Milchkonsum und dem Auftreten von Cholelithiasis.

Im Ergebnis zeigte sich, dass im Vergleich zu seltenem Milchkonsum ein häufiger Milchkonsum (einmal oder mehrfach pro Woche) bei Frauen mit einem um 26% geringeren Cholelithiasis-Risiko (OR 0,74; 95%

KI: 0,61–0,90) und bei Männern mit einem um 25% geminderten Risiko (OR 0,75; 95% KI: 0,64–0,89) verbunden war. Täglicher Milchkonsum bei Männern war ebenfalls mit einem um 18% geringeren Cholelithiasis-Risiko verbunden (OR 0,69–0,82).

Die Autor:innen schlussfolgern, dass ein angemessener Milchkonsum mit einem geringeren Cholelithiasis-Risiko korreliert und dass ihre Studie eine Grundlage für diätetische Massnahmen gegen Gallensteine bietet, dass aber prospektive Studien erforderlich sind, um die Ergebnisse zu überprüfen.

Literatur

Jia F, Ma Y, Liu Y. BMC Public Health 2023;23(1):1639.

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-16615-6>

Impressum

© Swissmilk 2023

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektur: Rieke Krüger

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute November 2023

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.