

Milchprodukte haben unterschiedliche Einflüsse auf die Stoffwechselgesundheit

Irische Wissenschaftler sind kürzlich der Frage nachgegangen, wie Milch und Milchprodukte unterschiedliche gesundheitlich relevante Stoffwechselfparameter beeinflussen.



Eine Arbeitsgruppe von Ernährungswissenschaftlern aus verschiedenen Instituten der Universität von Dublin (Irland) hat kürzlich eine umfassende Literaturanalyse zur Frage veröffentlicht, inwieweit Milch und Milchprodukte Einfluss auf unterschiedliche gesundheitlich relevante Stoffwechselfparameter nehmen (1).

Ausgangspunkt der Analyse war die in vielen Ländern verbreitete Empfehlung, den Fettkonsum auf 30 Prozent der Energiezufuhr (E%) zu beschränken; und dies vor allem durch die Minderung von gesättigten Fettsäuren auf weniger als 10 E%. Diese seit Jahrzehnten unveränderte Empfehlung soll vor allem das Risiko für kardiometabolische Erkrankungen senken. Da Milchfett besonders reich an kurz-, mittel- und langkettigen gesättigten Fettsäuren ist, bedingt die Empfehlung immer auch, den Konsum von Milch und Milchprodukten generell einzuschränken und fettarme Varianten zu bevorzugen. Dabei wird aber die Datenlage aus der Epidemiologie ignoriert, die seit Langem ausweist, dass ein vermehrter Konsum von Milch und – auch vollfetten – Milchprodukten nicht mit erhöhtem kardiovaskulärem Risiko assoziiert ist, sondern zum Teil sogar mit einem signifikanten Schutzeffekt (2).

Die irischen Wissenschaftler folgern, dass eine reduktionistische Sichtweise irreführend ist: Menschen konsumieren nicht «gesättigte Fettsäuren», sondern Nahrungsmittel. In Milch und Milchprodukten sind die gesättigten Fettsäuren in eine komplexe, aus Dutzenden von Nährstoffen bestehende Matrix eingebunden. Überdies unterscheiden sich die vielen verschiedenen Milchprodukte in ihrer Struktur und den Inhaltsstoffen, was unterschiedliche biologische Antworten bedingt und damit auch unterschiedliche metabolische Effekte auslöst. Das bei Ernährungsempfehlungen gängige Zusammenfassen von Milch und Milchprodukten als einheitliche Nahrungsmittelgruppe verstellt somit die Sicht auf deren individuell sehr unterschiedlichen metabolischen Effekte.

Fazit

Die Wissenschaftler fordern, dass zukünftig die unterschiedlichen metabolischen Effekte der verschiedenen Milchprodukte differenziert betrachtet und diskutiert werden müssen. Zudem müssen auch die Effekte einer unterschiedlichen Einbindung in die Nahrungsaufnahme berücksichtigt werden.

Literatur

1. Timon CM, O'Connor A, Bhargava N, et al. Dairy Consumption and Metabolic Health. *Nutrients* 2020
2. Drouin-Chartier JP, Brassard D, Tessier-Grenier M, et al. Systematic Review of the Association between Dairy Product Consumption and Risk of Cardiovascular-Related Clinical Outcomes. *Adv Nutr* 2016

Autorin

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

Ernährungsfachleute Oktober 2020