

Milchprodukte in empfohlenen Mengen schaden Serumlipiden nicht

Ältere Erwachsene in Altenpflegeheimen haben ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Häufig leiden sie zudem an Mangelernährung, insbesondere aufgrund einer unzureichenden Aufnahme von Protein und Kalzium. Diese Nährstoffe sind in Milch und Milchprodukten wie Joghurt und Käse enthalten. Allerdings enthalten diese Lebensmittel auch gesättigte Fette, die als atherogen gelten und die Lipidwerte negativ beeinflussen könnten.



Um zu untersuchen, wie sich gesättigte Fettsäuren in Milchprodukten auf die Lipidwerte auswirken, führten Forschende der Universitäten Melbourne (AUS) und Manchester (UK) eine randomisierte Diät-Interventionsstudie durch. Das Forscherteam setzte sich aus Experten in den Bereichen Ernährung, Physiologie, Endokrinologie, Gesundheitswissenschaft und Kardiologie zusammen.

An der Studie nahmen 60 Altenpflegeheime in Australien teil. In 30 dieser Heime fügten die Verantwortlichen Milch, Joghurt und Käse zu den Menüs hinzu, während die anderen 30 ihre gewohnten Speisen beibehielten. Die Forschenden dokumentierten die Nahrungsaufnahme von 159 Bewohnenden der Interventionsheime und 86 Bewohnenden der Kontrollheime (69% weiblich, Durchschnittsalter

88 Jahre) mittels Tellerabfallanalyse. Informationen zu bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eingenommenen Medikamenten entnahmen sie den Krankenakten. Anschliessend wurde untersucht, wie sich die für Atherosklerose wichtigen Lipidwerte veränderten.

Ergebnisse: In der Interventionsgruppe stieg der tägliche Konsum von Milchprodukten von durchschnittlich 1,9 auf 3,5 Portionen. Die Kontrollgruppe konsumierte maximal 2 Portionen. Nach 12 Monaten zeigten sich zwischen den Gruppen keine signifikanten Unterschiede im Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin (TC/HDL-C), im Verhältnis von Apoprotein B zu Apoprotein A-1 (ApoB/ApoA-1), im LDL-Cholesterin (LDL-C), Nicht-HDL-Cholesterin oder Triglyceriden (TGs).

Fazit

Ältere Erwachsene in Altenheimen können durch mehr Milch, Joghurt und Käse ihre Kalzium- und Proteinzufuhr verbessern, ohne ihre Lipidwerte zu verschlechtern. Diese Massnahme könnte das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen senken.

Literatur

Iuliano S, et al. Consumption of dairy foods to achieve recommended levels for older adults has no deleterious effects on serum lipids. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2024;34(10):23532359; DOI: 10.1016/j.numecd.2024.06.004

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.