

Milchprodukte im Fokus der Leberforschung

Die nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) betrifft weltweit bis zu 38% der Erwachsenen und ist eng mit der steigenden Rate extrahepatischer Erkrankungen verknüpft. Eine aktuelle Studie erforscht, wie der Konsum von Milchprodukten und genetische Faktoren das Risiko für diese Erkrankung beeinflussen.



Bei einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (Non-alcoholic fatty liver disease, NAFLD), die inzwischen auch als «metabolische dysfunktionsassoziierte steatotische Lebererkrankung» (Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease, MASLD) bezeichnet wird, sammelt sich, unabhängig vom Alkoholkonsum, übermässig viel Fett in Leberzellen an. Sie hat sich weltweit zur häufigsten Ursache chronischer Lebererkrankungen entwickelt. Schätzungen zufolge sind bis zu 38% der Erwachsenen betroffen (1). Es wird prognostiziert, dass die weltweite Prävalenz der NAFLD in den nächsten zehn Jahren weiter ansteigen wird, parallel zu den weltweit zunehmenden Epidemien von Adipositas und Typ-2-Diabetes mellitus (T2DM).

In den letzten 10 bis 15 Jahren wurde zunehmend erkannt, dass es sich bei der NAFLD um eine Multi-systemerkrankung handelt. Dabei scheinen die Insulinresistenz und die damit verbundene metabolische Dysfunktion nicht nur hinsichtlich der Entwicklung einer NAFLD und ihrer wichtigsten leberbedingten Morbiditäten (Zirrhose, Leberversagen und Leberzellkarzinom, HCC) massgeblich zu sein. Sie sollen auch mit extrahepatischen Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, T2DM, chronischen Nierenerkrankungen (chronic kidney disease, CKD) und bestimmten Arten von extrahepatischen Krebs-

erkrankungen verbunden sein (1). Vor diesem Hintergrund wird klar, wie wichtig eine Prävention der NAFLD für die Weltbevölkerung ist.

Einige frühere epidemiologische Studien zeigten, dass ein höherer Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für NAFLD verringern kann. Um diesen Zusammenhang genauer zu untersuchen, analysierte eine Gruppe chinesischer Wissenschaftler kürzlich Daten der berühmten UK-Biobank-Studie aus England (2). Sie erforschten, wie die Nahrungszufuhr und die genetische Prädisposition mit der NAFLD zusammenhängen. Welche Milchprodukte wie oft konsumiert wurden, konnte zu Beginn der Studie anhand eines internetbasierten Fragebogens (Oxford WebQ) bewertet und als Summe von Milch, Joghurt und Käse definiert werden. NAFLD und Zirrhose wurden anhand der Aufzeichnungen über stationäre Krankenhausaufenthalte und Todesfälle in der UK Biobank bewertet.

Diese Kohortenstudie umfasste 190'145 Teilnehmende. Während einer mittleren Nachbeobachtungszeit von 12 Jahren wurden 1512 NAFLD- und 556 Zirrhosefälle diagnostiziert. Nachdem mehrere potenzielle Störfaktoren statistisch bereinigt wurden, entstanden folgende Resultate. Wurde jeweils der höchste Konsum von Milchprodukten mit dem geringsten verglichen, war die Wahrscheinlichkeit, eine NAFLD zu entwickeln, insgesamt um 14% signifikant gesenkt. Bei den fettreichen Milchprodukten zeigte sich zwar ein um 4% gesenktes Risiko, doch dieses erreichte nicht das Signifikanzniveau. Gegenätzlich dazu entdeckten die Forscher bei fettarmen Milchprodukten ein um 22% signifikant gesenktes Risiko. Bei nicht fermentierten Milchprodukten wurde ein um 14% und bei fermentierten Milchprodukten ein um 21% signifikant gemindert Risiko erkannt.

Der Vergleich zwischen dem höchsten und dem geringsten Konsum von Milchprodukten zeigte ein deutlich gesenktes Risiko der Entwicklung einer Leberzirrhose. Insgesamt wurde das Risiko signifikant um 25% gesenkt. Für fettreiche Milchprodukte war es um 3%, aber nicht signifikant, gesenkt. Für fettarme Milchprodukte war es um 33% signifikant gesenkt, für nicht fermentierte Milchprodukte um 25% und für fermentierte Milchprodukte um 29% jeweils signifikant gesenkt.

Es wurde keine Interaktion zwischen dem Konsum von Milchprodukten und der genetischen Prädisposition für NAFLD oder Zirrhose beobachtet.

Fazit

Die Autoren schlussfolgern aus ihren Daten, dass ein höherer Konsum von Milch und Milchprodukten – unabhängig von genetischen Faktoren – mit einem geringeren Risiko für NAFLD und Zirrhose verbunden ist.

Literatur

1. Targher G, Byrne CD, Tilg H. MASLD: a systemic metabolic disorder with cardiovascular and malignant complications. Gut. 2024;73(4):691-702. doi: 10.1136/gutjnl-2023-330595.

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.

2. Wu H, et al. Intake of the different types of dairy products, genetic predisposition, and the risks of nonalcoholic fatty liver disease and cirrhosis: a prospective cohort study. Food Funct 2024;15(9):5050-5062. doi: 10.1039/d3fo04602h.

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute September 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.