

## Milchprodukte und Herz-Kreislauf-Gesundheit

Barbara Walther, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras, Bern

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben verschiedenste Ursachen und Risikofaktoren. Zu den meistgenannten gehören Rauchen, Bewegungsarmut, (abdominales) Übergewicht, veränderte Blutfettwerte (Dyslipidämie) und Bluthochdruck (Hypertonie). Die drei letzten Faktoren können unter anderem durch die Ernährung beeinflusst werden. Milchprodukte haben einen positiven Effekt.

Resultate verschiedener epidemiologischer Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen einer fettreichen Ernährung und einer Herz-Kreislauf-Erkrankung hin. Dabei ist vor allem die Dyslipidämie, d.h. eine ungünstige Zusammensetzung der Blutfette ins Zentrum des Interesses gerückt. Die Lipoproteine LDL und VLDL, welche Cholesterin von der Leber zu den peripheren Geweben und Organen transportieren, gelten als Förderer der Arteriosklerose. Die High-Density-Lipoproteine (HDL) hingegen transportieren überschüssiges Cholesterin aus den Geweben zur Leber, wo dieses zum Beispiel in Gallensäure umgewandelt und ausgeschieden wird.



Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, wird daher empfohlen, einerseits hohe Gesamt- und LDL-Cholesterin-Spiegel im Blut zu vermeiden, andererseits auf einen angemessen hohen HDL-Spiegel zu achten. Dabei soll das Augenmerk insbesondere auf die gesättigten Fette gerichtet werden, da diese im Gegensatz zu ungesättigten Fettsäuren den Gesamtcholesterin- und den LDL-Cholesterin-Spiegel erhöhen.

Milchfett mit seinem relativ hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren (ca. 60 %) und seinem Gehalt an Cholesterin ist daher als Förderer von kardiovaskulären Erkrankungen in Verruf geraten. Risikopatienten wurde empfohlen, den Konsum von fettreichen Milchprodukten einzuschränken oder auf fettarme Produkte auszuweichen.

Kürzlich erschienene Metaanalysen, die die Ergebnisse von Studien zum Zusammenhang zwischen Milchprodukten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Herz- und Hirninfarkt zusammenfassten, konnten jedoch keine signifikante Assoziation bestätigen. Dafür werden verschiedene Gründe und Erklärungen angegeben: Milchfett ist aus bis zu 400 verschiedenen Fettsäuren in unterschiedlichen Konzentrationen zusammengesetzt. Darunter auch eine Viel-



zahl einfach- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Die Fraktion des gesättigten Fetts besteht vorwiegend aus kurz- und mittelkettigen Fettsäuren (4–20 Kohlenstoffatome), welche den Cholesterinspiegel nicht negativ verändern. Nur Laurin- (C 12:0), Myristin- (C 14:0) und Palmitinsäure (C 16:0) gelten als hypercholesterolämisch. Deren Aufnahme über die Milchprodukte liegt aber je nach Land und Ernährungsweise nur bei 10 bis 20 Prozent der Gesamtzufuhr durch alle Lebensmittel. Weiterhin vermag das Milchfett die Konzentration des kardioprotektiven HDL zu steigern. Neuere Metaanalysen von epidemiologischen Studien weisen ausserdem darauf hin, dass gesättigte Fettsäuren das Risiko für KHK nicht erhöhen.

In zahlreichen Studien wurde der Einfluss von Milchprodukten auf den Blutdruck untersucht. Eine der bekanntesten ist die Multicenter-DASH-Studie, welche durch eine Diät reich an Früchten, Gemüse und fettarmen Milchprodukten bei Hypertoniepatienten eine signifikante Senkung des Blutdrucks erreicht hat. Dabei werden 50 Prozent der Senkung allein den Milchprodukten zugeschrieben. Kalzium gilt als der dafür hauptverantwortliche Inhaltsstoff, aber auch andere Mineralien wie Magnesium und Kalium können auf die Regulation des Blutdrucks einen Einfluss haben. Weiter unterstützen intensive Forschungsarbeiten mit bioaktiven Peptiden, welche blutdrucksenkende und antithrombotische Eigenschaften aufweisen sollen, die Erkenntnisse, dass (fermentierte) Milchprodukte im Hinblick auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit als eher positiv zu werten sind.

## Literatur

Literaturangaben bei der Autorin erhältlich.

## Autorin

Barbara Walther  
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras  
Schwarzenburgstr. 161  
3003 Bern

Mailletter September 2012



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)