

## Neue Meta-Analyse zum Einfluss von Milchprodukten auf die kardiometabolische Gesundheit

Gilt der Konsum von Milch und Milchprodukten, insbesondere von fettreichen, immer noch als mögliches Risiko für die Herz-Kreislauf-Gesundheit? In der Wissenschaft wird über die Bedeutung dieser Produkte nach wie vor diskutiert, da die Ergebnisse der verschiedenen Studien nicht immer einheitlich ausfielen. Um die Datenlage zu klären, wurde am Institut für Evidenz in der Medizin (für Cochrane Deutschland Stiftung) an der Universität Freiburg i. Br. kürzlich die umfassendste Analyse randomisiert-kontrollierter Diätstudien über die Auswirkungen von Milch und Milchprodukten auf die kardiometabolische Gesundheit veröffentlicht (1).



Die Meta-Analyse umfasst randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) mit einer mindestens 12-wöchigen Interventionsdauer. In den Studien wurde ein hoher Konsum von Milch oder Milchprodukten (3 Portionen/Tag oder die gleiche Menge in Gramm pro Tag) mit einem geringen Konsum (0-2 Portionen/Tag) oder mit der üblichen Ernährung verglichen. Insgesamt wurden 19 RCTs mit 1427 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einbezogen.

### Ergebnis

Im Ergebnis zeigt sich, dass ein höherer Verzehr von Milch und Milchprodukten (unabhängig vom Fettgehalt) keine nachteiligen Auswirkungen auf Körpergewicht, BMI, Fettmasse und Taillenumfang hat. Ausser beim vermehrten Joghurtkonsum, für den eine Abnahme des Taillenumfangs nachweisbar ist, finden sich keine signifikanten Auswirkungen auf anthropometrische Masse. Es finden sich auch (trotz des relativ hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren im Milchfett) keine nachteiligen Auswirkungen auf die Blutfette und den systolischen Blutdruck – und das unabhängig vom Fettgehalt der Milch und der Milchprodukte. Nach dem Konsum von Vollfett-Milchprodukten wird ein Anstieg des HDL-Cholesterins beobachtet, und sowohl fettarme als auch Vollfett-Milchprodukte führen zu einer Senkung des systolischen Blutdrucks. Sowohl für vollfette als auch für fettarme Milch und Milchprodukte kann man einen

geringen Anstieg des Nüchternblutzucker- und glykosylierten Hämoglobinspiegels beobachten, wobei keine Unterschiede zwischen den verschiedenen Milchprodukten feststellbar sind.

## Fazit

Die Wissenschaftler schlussfolgern, dass die derzeitigen Empfehlungen für den Verzehr von Milchprodukten keinen negativen Einfluss auf die Marker der kardiometabolischen Gesundheit haben.

## Einschätzung

Es ist bereits in einer früheren Meta-Analyse festgestellt worden, dass ein vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten mit einem leicht erhöhten Nüchtern-Blutzuckerspiegel einhergeht (2). Jedoch kann daraus keinesfalls ein erhöhtes Diabetes-Risiko abgeleitet werden, denn die vorliegenden Langzeitstudien und Meta-Analysen zeigen seit jeher übereinstimmend, dass ein Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten entweder kein oder sogar ein gemindertetes Diabetes-Risiko zur Folge hat (3-6).

## Literatur

1. Kiesswetter E, et al. Effects of Dairy Intake on Markers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review with Network Meta-Analysis. *Advances in Nutrition* 2023;14(3):438-450  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831323002739?via%3Dihub>
2. O'Connor S, Turcotte AF, Gagnon C, et al. Increased Dairy Product Intake Modifies Plasma Glucose Concentrations and Glycated Hemoglobin: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr* 2019;10(2):262-79.
3. Jensen CF, Timofeeva M, Berg-Beckhoff G. Milk consumption and the risk of type 2 diabetes: A systematic review of Mendelian randomization studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2023.
4. Feng Y, Zhao Y, Liu J, et al. Consumption of Dairy Products and the Risk of Overweight or Obesity, Hypertension, and Type 2 Diabetes Mellitus: A Dose-Response Meta-Analysis and Systematic Review of Cohort Studies. *Adv Nutr* 2022;13(6):2165-79.
5. Zhang K, Bai P, Deng Z. Dose-Dependent Effect of Intake of Fermented Dairy Foods on the Risk of Diabetes: Results From a Meta-Analysis. *Can J Diabetes* 2022;46(3):307-12.
6. Guo J, Givens DI, Astrup A, et al. The Impact of Dairy Products in the Development of Type 2 Diabetes: Where Does the Evidence Stand in 2019? *Adv Nutr* 2019;10(6):1066-75

## Impressum

© Swissmilk 2023

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Pexels

Newsletter für Ernährungsfachleute Juli 2023

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

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

Schweiz. Natürlich.