

Neue Studie bestätigt positiven Einfluss von Milchprodukten auf Blutdruck

Karin Wehrmüller, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern

Schon die DASH Studie [1] (Dietary Approaches to Stop Hypertension) hat gezeigt, dass eine fettarme Ernährung mit viel Obst, Gemüse, reichlich fettarmen Milchprodukten und wenig gesättigten Fettsäuren den Blutdruck stärker senkt als eine Ernährungsweise, die nur reich an Früchten und Gemüse ist.



Die Erkenntnisse der DASH Studie wurden durch eine aktuelle Untersuchung bei knapp 29 000 Frauen (≥ 45 Jahre, \bar{x} 53 Jahre, kein Bluthochdruck, Probandinnen aus der Women's Health Study) von Wang et al. [2] bestätigt. In einer prospektiven Studie wurden die Probandinnen mit einem semiquantitativen Food Frequency Fragebogen über den

Verzehr von Milchprodukten befragt. Die Daten wurden in Bezug auf Alter, Herkunft, Gesamtenergiezufuhr, Rauchen, körperliche Aktivität, menopausaler Status, BMI, Diabetes, Hypercholesterinämie sowie den Konsum von Alkohol, Multivitaminen, Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten und rotem Fleisch bereinigt.

Resultate

Es wurde ein negativer Zusammenhang zwischen dem Konsum fettarmer Milchprodukte und dem Risiko Bluthochdruck zu entwickeln gefunden. Während des 10 jährigen Follow-ups sank das relative Risiko (RR) von 1.0 bei der Gruppe mit der niedrigsten Aufnahme (0.13 Portionen/Tag) auf 0.89 in der Gruppe mit der höchsten Aufnahme (2.71 Portionen/Tag) und war unabhängig von bekannten Risikofaktoren für Bluthochdruck. Wurden die Daten mit Kalzium aus der Nahrung bereinigt, war das RR wesentlich abgeschwächt (RR 0.97).

Im Gegensatz dazu gab es keinen Unterschied des RR bei der Zufuhr von vollfetten Milchprodukten in der Gruppe mit dem niedrigsten Konsum (0.13 Portionen/Tag)



gegenüber jener mit dem höchsten Verzehr (1.49 Portionen/Tag).

Bei der Betrachtung des totalen Milchproduktekonsums fällt auf, dass das RR bei den Probandinnen mit dem grössten Konsum (3.96 Portionen/Tag) mit 0.86 praktisch gleich stark gesenkt wurde wie bei den fettarmen Produkten.

Eine hohe Kalzium Zufuhr trägt über verschiedene Mechanismen zu einer Senkung des Blutdruckes bei. Auch in dieser Studie korrelierte eine hohe Zufuhr an Kalzium aus Lebensmitteln, jedoch nicht von Supplementen, mit einem reduzierten Risiko für Bluthochdruck. Eine Bereinigung des Milchproduktekonsums für Kalzium aus Lebensmitteln führte zu einer Abschwächung der inversen Beziehung des Milchproduktekonsums mit dem Risiko für Bluthochdruck. [Dies zeigt, dass Kalzium eine grosse Rolle bei der blutdrucksenkenden Wirkung von Milchprodukten spielt. Aber auch andere Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamin D, bioaktive Peptide oder CLA können den Blutdruck positiv beeinflussen.](#)

Bei den fettarmen Milchprodukten verzehrten die Studienteilnehmerinnen mit dem höchsten Verzehr durchschnittlich 2.71 Portionen Milchprodukte pro Tag. In der Gruppe mit den vollfetten Milchprodukten waren es täglich lediglich 1.49 Portionen. Dies könnte ein Grund sein, warum die vollfetten Milchprodukte in dieser Studie keinen Einfluss hatten.

Fazit

Eine Ernährung gemäss Lebensmittelpyramide, mit reichlich Gemüse und Früchten sowie drei Portionen Milchprodukte, kann sich bei gesunden Leuten positiv auf den Blutdruck auswirken.

Literatur

1. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, Vollmer WM, Svetkey LP, Sacks FM, Bray GA, Vogt TM, Cutler JA, Windhauser MM, Lin PH, Karanja N. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. N Engl J Med. 1997; 336:1117-1124.
2. Wang L, Manson JE, Buring JE, Lee IM, Sesso HD. Dietary Intake of dairy products, calcium, and vitamin D and the risk of hypertension in middle-aged and older women. 2008; Hypertension, 51:1-7.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Autor

Karin Wehrmüller
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Bern

Mailaiter April 2008



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch