

Prädiabetes und vollfette Milchprodukte

Prädiabetes (PräDM) bezeichnet eine Zucker-Stoffwechselstörung, die ein hohes Risiko darstellt, dass daraus ein manifester Typ-2-Diabetes (T2D) entsteht. Definiert ist der PräDM als Nüchternblutzuckerspiegel zwischen 100 mg/dl und 126 mg/dl oder alternativ mit einem 2-Stunden-Blutzuckerspiegel zwischen 140 mg/dl und 200 mg/dl. Weltweit sind etwa 27 Prozent der Erwachsenen mittleren Alters betroffen, und nach neuen Schätzungen wird die Prävalenz bis zum Jahr 2030 auf bis zu 470 Millionen Menschen anwachsen.



Etwa 70 Prozent der PräDM-Patienten entwickeln innerhalb von 10 Jahren einen T2D, und dieser stellt ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen dar; dies macht deutlich, welche Brisanz bereits das Vorliegen eines PräDM hat, aber auch, welche Chancen darin bestehen, wenn Patientinnen und Patienten im Stadium des PräDM eine Remission (vorübergehendes Nachlassen von Krankheitssymptomen) erreichen.

Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Protein und weitere unentbehrliche Nährstoffe wie beispielsweise Kalzium, Magnesium, Kalium und Vitamin D, die in früheren Studien mit einem geminder-ten T2D-Risiko assoziiert waren. Vor diesem Hintergrund hat eine Arbeitsgruppe von Ernährungswissen-schaftlern und Endokrinologen aus der Beheshti University of Medical Sciences in Teheran (Iran) untersucht, ob der regelmässige Konsum von Milch und Milchprodukten bei Patientinnen und Patienten mit PräDM das Fortschreiten zum T2D beeinflusst.

Hierzu wurden 334 Patientinnen und Patienten (Durchschnittsalter 49 Jahre, 52% Männer) in den Jahren 2006 bis 2008 in Bezug auf ihren Milchkonsum untersucht, anschliessend wurde bis zu 9 Jahre lang das Auftreten von T2D oder Normoglykämie (NG) beobachtet. Relevante biochemische Parameter wurden zu Beginn der Studie und bei allen nachfolgenden Untersuchungen in 3-jährigen Abständen analysiert. Mit aufwendigen statistischen Adjustierungsmodellen wurden schliesslich Zusammenhänge berechnet.

Ergebnisse: Mit einer pro Tag um 200 g gesteigerten Aufnahme von fettreichen Milchprodukten war die Wahrscheinlichkeit, wieder eine Normoglykämie zu erreichen, um 69% (OR=1,69; 95% KI=1,00-2,86; P=0,05) signifikant erhöht. Eine höhere Zufuhr von Joghurt war ebenfalls mit einer deutlich gesteigerten Wahrscheinlichkeit für eine Remission zu normalen Blutzuckerwerten assoziiert (OR=1,82; 95% KI=1,20-2,74; P=0,01). Für fettarme Milch und Milchprodukte, Käse oder Butter fanden sich keine signifikanten Assoziationen.

Die Wissenschaftler schlossen aus ihren Ergebnissen, dass regelmässiger Konsum von Milchprodukten die Wahrscheinlichkeit einer Rückbildung (Remission) von Pre-DM zu Normoglykämie erhöhen könnte.

Literatur

Bahadoran Z, et al. Usual intake of dairy products and the chance of pre-diabetes regression to normal glycemia or progression to type 2 diabetes: a 9-year follow-up. Nutr. Diabetes 2024;14:15.
<https://doi.org/10.1038/s41387-024-00257-7>

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Juni 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.