

Rheumaerkrankungen und Milchprodukte

Nicole Langenegger und Barbara Walther, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras, Bern

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rheuma ein Überbegriff für Erkrankungen der Bewegungsorgane, meist in Verbindung mit Schmerzen und häufig auch Bewegungseinschränkungen. Drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte decken nicht nur den Kalziumbedarf, sondern senken auch das Risiko, an Gicht zu erkranken.

Entzündliche rheumatische Erkrankungen

Rheumaerkrankungen werden in vier Gruppen eingeteilt: entzündliche, degenerative, weichteilrheumatische und pararheumatische. Die entzündlichen Erkrankungen können in Gelenken, an der Wirbelsäule sowie in der Muskulatur oder in Gefässen auftreten. Entzündliche rheumatische Erkrankungen sind z.B. die Rheumatoide Arthritis (RA) und die Gicht. Etwa 1% der Bevölkerung ist von diesen zwei Krankheiten betroffen.



Milchprodukte stellen die Versorgung mit Kalzium sicher.

Milchprodukte senken Gichtrisiko

Die Arachidonsäure, die vom Körper selbst gebildet werden kann, aber hauptsächlich über fettreiche tierische Lebensmittel zugeführt wird, gilt als entzündungsfördernd. Daher empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen unter anderem den Konsum von Butter, Käse und Rahm einzuschränken. Milchprodukte sollen aber nicht aus dem Ernährungsplan gestrichen werden, da sie eine wichtige Kalziumquelle sind. Bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wird häufig Kortison eingesetzt, das einen negativen Effekt auf die Knochenmineralisation hat und dadurch das Osteoporose-Risiko erhöht.

Deshalb sollen auch Patienten mit Rheumatoider Arthritis täglich drei bis vier Portionen Milch oder Milchprodukte konsumieren, jedoch die fettreduzierten Varianten bevorzugen. Die Empfehlung geht so weit, dass Kortison in Kombination mit Milch oder einem Milchprodukt eingenommen werden soll. Studien haben gezeigt, dass durch fettreduzierte Milchprodukte die Kalziumzufuhr sichergestellt und das Risiko, an Gicht zu erkranken, redu-



ziert werden kann. Denn die Milchproteine Kasein und Laktalbumin haben die Fähigkeit, bei gesunden Probanden die Harnsäurespiegel im Serum zu senken.

Milch verbessert Rheumatoide Arthritis

Auch bei Personen, die an RA leiden und nicht mit einer herkömmlichen medikamentösen Therapie behandelt werden können, hatte ein Molkenproteinkonzentrat, das reich an natürlichen Antikörpern der Milch ist, einen positiven Effekt auf den Verlauf der Krankheit. Dies zeigt, dass es in Milch und Milchprodukten Inhaltsstoffe gibt, die in angereicherter Form das Krankheitsbild der Rheumatoiden Arthritis verbessern können.

CLA wirkt entzündungshemmend

Omega-3-Fettsäuren können im Gegensatz zur Arachidonsäure Entzündungsprozesse günstig beeinflussen. Grundsätzlich werden Milchprodukte nicht als «gute» Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren angesehen. Aber verschiedene Analysen von Proben aus Schweizer Bergmilch zeigten, dass diese im Sommer eine signifikant höhere Menge an Omega-3-Fettsäuren als im Winter aufweist. Ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften werden den konjugierten Linolsäuren (CLA) zugeschrieben, die in Milch und Milchprodukten prominent vertreten sind und durch gezielte Fütterung noch angereichert werden können. Ob die Bevorzugung solcher Milch und Milchprodukte bei Personen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen einen positiven Effekt hat, steht bis anhin jedoch noch offen.

Literatur

Die Literatur ist bei den Autorinnen einsehbar.

Autorinnen

Nicole Langenegger und Barbara Walther
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgerstrasse 161
3003 Bern

Mailaiter April 2013



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch