

Risikoreduktion bei zunehmendem Milchkonsum – Neues von der Caerphilly Studie

Alexandra Schmid, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern



Die Caerphilly Studie ist eine prospektive Kohortenstudie in England, aus der schon einige Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Ernährung, Lebensstil und dem Auftreten bestimmter Krankheiten publiziert wurden. Neue Ergebnisse der Caerphilly Studie weisen nun auf eine Reduktion des Risikos für das metabolische Syndrom bei erhöhtem Konsum von Milch und Milchprodukten hin.

Die Studie wurde in den Jahren 1979-1983 aufgebaut und umfasst eine repräsentative Auswahl von Männern (N = 2'512), die damals zwischen 45 und 59 Jahre alt waren und in Caerphilly, UK, wohnten. In der vorliegenden, neuesten Auswertung werden die Zusammenhänge zwischen dem

Konsum von Milch und Milchprodukten und Diabetes sowie dem metabolischem Syndrom untersucht: Alle Männer wurden bei Studienbeginn einer Eingangsuntersuchung unterzogen und mussten einen halb-quantitativen Verzehrshäufigkeiten-Fragebogen ausfüllen. Ein Drittel der Männer führte ausserdem ein 7-Tage-Wiegeprotokoll. Alle 5 Jahre wurden die Studienteilnehmer wieder untersucht. Die vorliegenden Daten stammen aus ca. 20 Jahre Follow-up. Für die hier beschriebenen Analysen wurden alle Männer mit bei Studienbeginn festgestelltem oder vermutetem Diabetes ausgeschlossen, damit blieben noch 2'375 Männer für die Auswertungen übrig.

Ergebnisse

- Fünfzehn Prozent der Männer entwickelten im Laufe der Jahre ein metabolisches Syndrom.
- Der Milchproduktekonsum der Probanden lag zwischen wenig bzw. keine Milchprodukte und mehr als 1 Pint (= 570 ml) pro Tag, wobei diese Angaben die Zufuhr an Milch, Käse, Rahm, Butter und Joghurt umfasst.



- Die statistischen Analysen ergaben, dass mit zunehmendem Milchproduktekonsum das Risiko, das metabolische Syndrom zu entwickeln, abnahm.
- Bei einem Verzehr von mehr als 1 Pint Milchprodukte pro Tag betrug der Risikoquotient (= Odds Ratio (OR)) noch 0.38 (0.18-0.78, $p=0.002$), d.h. das Risiko war um 62 % reduziert bei den Probanden mit hohem Milchproduktekonsum verglichen mit denjenigen, die keine Milchprodukte zu sich nahmen.
- Auch als sich die Wissenschaftler auf die Probanden mit dem Wiegeprotokoll konzentrierten, fanden sich vergleichbare Risikoreduktionen beim Vergleich vom höchsten mit dem tiefsten Milchproduktekonsum (OR 0.43, $p=0.026$).
- Auch der in dieser Probandengruppe untersuchte Zusammenhang zum Auftreten von Diabetes, zeigte eine Reduktion des Diabetesrisikos beim höchsten Milchprodukteverzehr verglichen mit dem tiefsten (OR 0.57), wenn auch die Reduktion statistisch nicht signifikant war.

Risikoreduktion bei zunehmendem Milchprodukteverzehr

Die Resultate dieser Studie weisen auf eine Abnahme des Risikos für das metabolische Syndrom bei erhöhter Zufuhr an Milchprodukten hin. Damit liegt sie in einer Linie mit anderen epidemiologischen Studien wie z.B. der Terhan Lipid and Glucose Study, der Amerikanischen Women's Health Study, der Französischen DESIR Studie und der CARDIA Studie, die auch ausweisen. Die vorliegenden Daten unterstützen damit einmal mehr die Aussage, dass Milch und Milchprodukte ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen, gesunden Ernährung sind.

Literatur

Elwood PC, Pickering JE, Fehily AM. Milk and dairy consumption, diabetes and the metabolic syndrome: the Caerphilly prospective study. *J Epidemiol Community Health* 61, 695-698, 2007

Pereira MA, Jacobs DR, van Horn L et al. Dairy consumption, obesity and the insulin resistance syndrome in young adults – the CARDIA study. *JAMA* 287, 2081-2089, 2002

Azadbakht L, Mirmiran P, Esmailzadeh A et al. Dairy consumption is inversely associated with the prevalence of the metabolic syndrome in Terhanian adults. *Am J Clin Nutr* 82, 523-530, 2005



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Liu S, Song Y, Ford ES et al. Dietary calcium, vitamin D, and the prevalence of metabolic syndrome in middle aged and older US women. Diabetes Care 28, 2926- 2932, 2005

Mennen LI, Lafay L, Teskens EJM et al. Possible protective effect of bread and dairy products on the risk of the metabolic syndrome. Nutr Res 20, 335-347, 2000

Autor

Alexandra Schmid
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Bern

Mailaiter Juli 2008



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch