

Schützen Milch und Milchprodukte vor nichtalkoholischer Fettleber?

Die nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) ist inzwischen weltweit die häufigste chronische Lebererkrankung. Sie ist definiert durch einen Fettanteil von mehr als 5 % des Lebergewebes. Gleichzeitig können hepatotoxische Faktoren wie übermässiger Alkoholkonsum, Virusinfektionen oder illegaler Drogenkonsum ausgeschlossen werden. Als Hauptursache gilt der moderne Lebensstil mit muskulärer Inaktivität, gepaart mit quantitativer Über- und qualitativer Fehlernährung.



Aktuelle Studien mit präzisen Diagnoseverfahren weisen darauf hin, dass schon rund 40 % der Erwachsenen in Mitteleuropa und den USA davon betroffen sind und sogar immer mehr Kinder sowie Jugendliche diese Lebererkrankung aufweisen. Da die NAFLD ein unabhängiger Risikofaktor für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebserkrankungen ist, ergibt die hohe Prävalenz einen dringenden Handlungsbedarf zur Prävention und Therapie.

Als wesentliche Bestandteile der NAFLD-Prävention und -Therapie gilt es seinen Lebensstil anzupassen sowie eine Ernährungsumstellung vorzunehmen. In diesem Zusammenhang wird vielfach der Konsum von gesättigten Fettsäuren thematisiert, da diese einen Risikofaktor für NAFLD darstellen würden. Weil

das Milchfett einen hohen Anteil an den verschiedenen gesättigten Fettsäuren aufweist, steht der Konsum von Milch und Milchprodukten immer wieder im Fokus. Allerdings enthält das Milchfett zahlreiche kurz- und mittelkettige gesättigte Fettsäuren, welche sich sehr positiv auf den Stoffwechsel auswirken: Beispielsweise stellten einige Studien fest, dass Milchfett die Glukosetoleranz verbessert, was die hepatische Insulinsensitivität erhöht und die Ablagerung von Leberfett systemisch reduzieren kann.

Um den Zusammenhang zwischen dem Milchproduktkonsum und der NAFLD systematisch zu untersuchen, haben Wissenschaftler:innen der Abteilung für klinische Epidemiologie aus dem *Shengjing Hospital* an der *China Medical University* und dem *Laboratory of Precision Medical Research on Major Chronic Disease* und der *School of Public Health* am *Wannan Medical College* in Wuhu (China) eine Meta-Analyse der vorliegenden epidemiologischen Studien durchgeführt. Sie identifizierten insgesamt 4634 relevante Studien, wovon 25 die Einschlusskriterien erfüllten und in die Meta-Analyse aufgenommen wurden – darunter sieben Querschnittsstudien, sechs Fall-Kontroll-Studien und eine Kohortenstudie. Insgesamt wurden damit 51 476 Teilnehmer:innen (davon 14 546 NAFLD-Patient:innen) einbezogen.

Zusammenfassend zeigte sich: Mit vermehrtem Konsum von Milch und Milchprodukten ist es weniger wahrscheinlich, eine NAFLD zu entwickeln (OR = 0,97, 95% KI = 0,94–0,99). Frauen, NAFLD-Patient:innen und Normalgewichtige haben ein signifikant tieferes Risiko, ergab die Untergruppen-Analyse (BMI von 18,5–24,9 kg/m²). In den anderen Untergruppen wurde kein nennenswerter Zusammenhang festgestellt. Hinsichtlich der unterschiedlichen Milchprodukte fand sich die signifikant geminderte Wahrscheinlichkeit für den Konsum von Milch und Joghurt.

Die Wissenschaftler:innen schliessen aus ihren Ergebnissen, dass der Konsum von Milchprodukten umgekehrt mit NAFLD assoziiert ist und dass der Verzehr von Milchprodukten dazu beitragen könnte, dass eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung verhindert werden kann.

Literatur

1. Dai W, et al. *Front. Nutr.* 10:1119118. doi: 10.3389/fnut.2023.1119118

Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute April 2023